

ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

Almoço e Jantar

Guião de apoio ao professor

Objetivo: Consciencializar os alunos sobre a importância de um almoço e jantar equilibrados, promovendo escolhas saudáveis e adequadas às suas necessidades diárias.



O que é o almoço e o jantar?

O almoço e o jantar, juntamente com o pequeno-almoço, são as refeições principais do dia, desempenhando um papel fundamental na reposição de energias, no fornecimento de nutrientes essenciais e no incentivo do convívio à mesa. Estas refeições não são apenas uma oportunidade de nutrir o corpo, mas também de reforçar os laços familiares e sociais. Na escola, as refeições são planeadas de forma a garantir uma alimentação completa e equilibrada, por isso almoçar na escola é uma excelente oportunidade para assegurar que as crianças recebem uma alimentação saudável e equilibrada.



Benefícios de um almoço e jantar completos:

- **Fornecem energia:** Os alimentos consumidos garantem energia para estudar, brincar e realizar atividades diárias.
- **Favorecem o crescimento e o desenvolvimento:** Proporcionam os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo e do cérebro.
- **Promovem a saciedade:** Evitam o excesso de fome entre refeições, contribuindo para escolhas mais equilibradas.
- **Fortalecem hábitos alimentares saudáveis:** Ao respeitar a Roda da Alimentação Mediterrânica, criam uma base para escolhas alimentares equilibradas ao longo da vida.



Consequências de refeições inadequadas ou ausentes:

- **Falta de energia:** Almoços insuficientes podem levar ao cansaço durante a tarde.
- **Perturbações no sono:** Jantares densos ou desequilibrados podem dificultar o descanso noturno.

- **Deficiências nutricionais:** A falta de variedade pode prejudicar o crescimento e o bem-estar das crianças.



A composição de um almoço e jantar equilibrado:

As escolas adotam um padrão específico para os almoços, que reflete as orientações nutricionais para garantir o desenvolvimento saudável das crianças. Esse modelo pode ser replicado em casa para promover consistência e bons hábitos alimentares em família.



A composição ideal inclui:

1. Sopa: O almoço e o jantar devem ser iniciados com uma sopa preparada com hortícolas. Pode incluir leguminosas. Fornece nutrientes essenciais e promove hábitos alimentares saudáveis, com alimentos da época. Exemplos:

- Sopa juliana com pedaços de couve, cenoura e nabo.
- Creme de cenoura com uma base de batata e cebola.
- Sopa de grão-de-bico com espinafres.



2. Prato principal: Deve ser composto por alimentos dos seguintes grupos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

- **Hortícolas:**

1/2 do prato deve ser composto por hortícolas crus ou cozinhados (como saladas ou hortícolas cozidos).
Exemplos: Alface, tomate, cenoura, brócolos e pepino.

- **Cereais e Derivados, Tubérculos:**

1/4 do prato deve conter cereais e derivados ou tubérculos (preferencialmente integrais).
Exemplos: Arroz integral, massa de trigo integral, batata.

- **Carne, Pescado e Ovos:**

1/4 do prato deve incluir carne, pescado e ovos.
Escolher o pescado 3 a 4 vezes por semana.
Privilegiar as carnes magras (frango, peru...).

Exemplos: Bife de frango grelhado, salmão assado, bacalhau cozido, ovo mexido ou cozido.

- **Leguminosas:**

Podem ser incluídas como uma alternativa ao grupo da carne, pescado e ovos ou complemento do grupo dos cereais e derivados, tubérculos
Exemplos: Feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas.



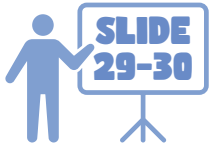
3. Sobremesa: Preferir fruta da época e local ou de maior proximidade.

Exemplos: Laranja no inverno, morango na primavera, melancia no verão e romã no outono.



4. Bebida: A água deve ser a bebida de eleição.

Ao manter este formato, asseguramos que recebemos os nutrientes necessários para as atividades diárias e crescimento.



A diferença entre o almoço e o jantar:

Um almoço equilibrado prepara o corpo para as atividades da tarde, enquanto o jantar contribui para um descanso saudável e reparador. O jantar pode seguir a mesma composição, mas deve ser mais leve, para facilitar a digestão e promover uma boa noite de sono.



Exemplos de almoço e jantar:

Almoço:

Sopa: Sopa de produtos hortícolas.

Prato principal: Arroz integral com filete de dourada grelhada e brócolos salteados.

Sobremesa: Tangerina.

Bebida: Água.

Jantar:

Sopa: Creme de cenoura.

Prato principal: Salada de grão-de-bico com atum, ovo cozido, alface, tomate e cenoura ralada.

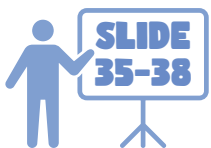
Sobremesa: Maçã assada com canela.

Bebida: Água.



O tamanho das mãos da criança pode ser usado para estimar a porção dos componentes da refeição:

- **Palma da mão:** Carne, pescado, ovos ou leguminosas.
- **Duas mãos em concha:** Hortícolas.
- **Punho fechado:** Cereais e derivados, tubérculos.
- **Ponta do dedo polegar:** Óleos ou gorduras.



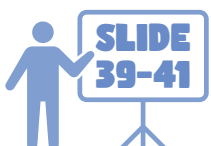
A Roda da Alimentação Mediterrânica no almoço e jantar:

Assim como no resto do dia, o almoço e jantar devem seguir as orientações da Roda da Alimentação Mediterrânica:

Completo: Incluir alimentos de vários grupos da roda.

Equilibrado: Respeitar a proporção dos grupos representados.

Variado: Variar os alimentos dentro de cada grupo da Roda, ao longo dos dias, das semanas e da época do ano.



A alimentação é muito mais do que suprir necessidades nutricionais, é também um ato cultural de preservação de tradições e saberes ancestrais, transmitidos de geração em geração. O momento da refeição é uma forma de criar memórias positivas relacionadas ao consumo de alimentos saudáveis. Por isso, é importante ter um bom ambiente à mesa e reservar tempo para fazer a refeição em família,

sem ecrãs (telemóveis, tablets e TV). Além disso, é uma excelente oportunidade para estar em família, partilhar momentos sem ecrãs e fortalecer os laços familiares.



🧐 Curiosidade

Os ovos têm tamanhos e cores diferentes

A cor dos ovos depende da raça da galinha. Galinhas com penas brancas geralmente põem ovos brancos, enquanto galinhas com penas avermelhadas tendem a pôr ovos castanhos. Algumas galinhas, como as Araucanas, até põem ovos azuis ou verdes!

O tamanho dos ovos também varia. Galinhas jovens põem ovos menores, e galinhas mais velhas põem ovos maiores. A alimentação e o ambiente onde vivem também influenciam o tamanho dos ovos.

Os números nas cascas dos ovos indicam o método de produção (biológica, produção ao ar livre, no solo ou gaiola) e origem dos mesmos. Esses números ajudam os consumidores a fazer escolhas mais informadas sobre os ovos que compram.



A batata foi o primeiro alimento a crescer no espaço

Em 1995, a batata foi o primeiro alimento a ser cultivado no espaço, a bordo da nave espacial Columbia. Cultivar alimentos no espaço é difícil devido às condições extremas, como a falta de gravidade. Mas o sucesso com as batatas ajudou a abrir caminho para a agricultura espacial, o que é importante para que futuros astronautas possam ter alimentos frescos nas suas missões.



Conclusão:

O almoço e o jantar são momentos cruciais para garantir energia, bem-estar e crescimento saudável. Refeições equilibradas devem incluir alimentos variados da Roda da Alimentação Mediterrânica e promover bons hábitos alimentares, ser sempre acompanhadas de água. Com escolhas certas, é possível crescer forte e feliz!

Referências:

1. Direção-Geral da Saúde. 10 (+1) recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas. Disponível em: [dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf](#)
2. Ministério da Educação - Direção Geral da Educação. Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2019/12/Orientacoes-sobre-Ementas-Refeito%CC%81rios-Escolares.pdf>
3. Avila M, Ferreira M, Real H. O ovo – para saber mais. 1ª ed. Porto: Associação Portuguesa dos Nutricionistas; 2012.
4. NASA. Shuttle Columbia Mission STS-73. 1995. Disponível em: https://www.nasa.gov/mission_pages/shuttle/shuttlemissions/archives/sts-73.html