

ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

Cones no Prato

Guião de apoio ao professor

Objetivo: Consciencializar os alunos sobre a importância das cores no prato, demonstrando como a diversidade de cores nos alimentos está diretamente relacionada com a variedade de nutrientes essenciais para a saúde.



Porque é que as cores dos alimentos são importantes?

Os alimentos apresentam uma grande variedade de cores, e cada cor indica a presença de diferentes nutrientes. Os nutrientes são substâncias essenciais que o nosso corpo precisa para funcionar bem. Entre eles, destacam-se as vitaminas e os minerais, que ajudam a obter energia, a crescer de forma saudável e a fortalecer as defesas do organismo. Um prato colorido não só torna a refeição mais apelativa, como também ajuda a garantir uma alimentação equilibrada e rica em vitaminas, minerais e antioxidantes. As vitaminas ajudam, por exemplo, a fortalecer os ossos e a melhorar a visão, os minerais contribuem para o bom funcionamento do organismo e os antioxidantes protegem as células do nosso corpo.



Benefícios de um prato colorido:

- **Fornecer uma maior diversidade de nutrientes:** Diferentes cores indicam a presença de diferentes vitaminas e minerais essenciais.
- **Fortalece o sistema imunitário:** Alimentos de cores variadas contribuem para fortalecer as defesas do organismo.
- **Protege o corpo contra doenças:** Os antioxidantes presentes nos alimentos coloridos ajudam a manter as células saudáveis.
- **Estimula o apetite e o prazer em comer:** Um prato colorido torna a refeição mais atrativa e deliciosa.



O significado das cores dos alimentos:

Cada cor está associada a diferentes benefícios para a saúde. Para garantir um prato equilibrado, devemos incluir alimentos de diversas cores ao longo do dia.



- **Vermelhos** – Ricos em licopeno, um antioxidante que ajuda a proteger o coração. (Ex: Tomate, morango, melancia, pimento vermelho).
- **Laranja/Amarelos** – Contêm betacaroteno, que o corpo converte em vitamina A, essencial para a visão. (Ex: Cenoura, manga, abóbora, laranja).
- **Verdes** – Fonte de clorofila, que fortalece o sistema imunitário e ajuda na saúde óssea. (Exemplo: Espinafre, brócolo, couve, kiwi).
- **Roxos** – Ricos em betalaína, que melhoram a memória e têm propriedades antioxidantes. (Exemplo: Uva, beringela, mirtilo, beterraba).
- **Branco** – Contêm antoxantina, que ajuda a reduzir o colesterol e tem ação antibacteriana. (Exemplo: Alho, cebola, couve-flor, cogumelo).



Como compor um dia alimentar colorido?

A variedade de cores no prato ajuda a obter diferentes nutrientes, essenciais para a energia, o crescimento e a proteção do corpo.



Pequeno-almoço: Começar o dia com energia.

- **Laticínios** – Como leite ou iogurte (fornecem cálcio e proteína, essencial para os ossos e músculos).
- **Cereais e Derivados** – Como pão de mistura, integral ou outros cereais (fornecem hidratos de carbono complexos, dão energia para o dia).
- **Fruta** – Como uma maçã ou uma banana (rica em vitaminas e fibra).

Podemos ainda adicionar alimentos de outros grupos para tornar o pequeno-almoço mais nutritivo e colorido:

- **Ovos** – Cozidos, escalfados ou mexidos (fornecem proteína).
- **Frutos oleaginosos** – Como amendoins, cajú ou nozes (contêm gorduras de boa qualidade/ insaturadas).
- **Hortícolas** – Como palitos de cenoura, pepino ou tomate cherry (ricos em vitaminas e antioxidantes).



Exemplo de um pequeno-almoço colorido:

1 copo pequeno de leite meio-gordo + 2 fatias de pão de alfarroba + Pasta de noz: 2 nozes trituradas

2 fatias de ananás + 1 iogurte sólido natural magro + 4 colheres de sopa de cereais de flocos de aveia integrais



Lanches: Momentos importantes para manter a energia

- **Laticínios** – Como leite ou iogurte.
- **Cereais e Derivados** – Como pão de mistura, integral ou outros cereais.
- **Fruta** – Rica em vitaminas e fibra.

Também podemos incluir:

- **Ovos** – Cozidos, mexidos ou escalfados.
- **Frutos oleaginosos** – Como amendoins, caju ou nozes.
- **Hortícolas** – Como palitos de cenoura, alface ou tomate cherry.



Exemplo de lanche da manhã:

1 banana e 1 queijo redondo.
Água.

Exemplo de lanche da tarde:

Meio pão de mistura com pasta de grão e cenoura, 1 banana e 1 copo de leite meio-gordo.
Água.



Almoço e Jantar: Pratos equilibrados e cheios de cor

As refeições principais devem começar sempre com uma sopa, que é uma excelente forma de consumir hortícolas de diferentes cores



Exemplo de almoço colorido:

Sopa: Sopa de produtos hortícolas.

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

Sobremesa: Tangerina.

Bebida: Água.

Exemplo de jantar colorido:

Sopa: Creme de cenoura.

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

Sobremesa: Maçã assada com canela.

Bebida: Água.

Com estas escolhas ao longo do dia, garantimos uma alimentação equilibrada, cheia de cores e rica em nutrientes essenciais para crescer com saúde!



A Roda da Alimentação Mediterrânica contribui para um Dia Alimentar Colorido.

🤔 Curiosidade

Sabias que a cenoura nem sempre foi laranja?

Antigamente, as cenouras não tinham a cor laranja que conhecemos hoje. Elas podiam ser roxas, amarelas ou até brancas! A cor laranja apareceu quando os agricultores passaram a plantar cenouras com um pigmento especial chamado betacaroteno. Este pigmento não só confere a cor vibrante às cenouras, mas também é essencial para a nossa saúde, já que no nosso corpo se transforma em vitamina A, fundamental para a visão e para o sistema imunológico.



Sabias que os flamingos são cor-de-rosa por causa da sua alimentação?

Quando nascem, os flamingos são cinzentos ou brancos. Mas à medida que crescem, a sua cor vai mudando de acordo com a sua alimentação.

Eles alimentam-se de pequenos animais e algas ricos em pigmentos chamados carotenóides. Quando digerem esses alimentos, os pigmentos são absorvidos, dando à sua pele e penas aquele tom rosado. Se não consumissem esses alimentos, mantinham-se com uma cor mais pálida.



Conclusão:

Um dia alimentar colorido é sinónimo de uma alimentação variada e rica em nutrientes essenciais. A diversidade de cores no prato garante um melhor funcionamento do organismo, fortalece a saúde e torna as refeições mais atrativas e saborosas. Comer com cor é cuidar da saúde!

Referências:

1. Associação Portuguesa de Nutrição. Colher saber. E-book nº 45. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.
2. Associação Portuguesa de Nutrição. Colher Saber: os Hortícolas na Alimentação. E-book n.º 62. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021.
3. Associação Portuguesa de Nutrição (APN). O pequeno-almoço: um hábito saudável – Alguns minutos, grandes benefícios. 2015.
Disponível em: [Ebook_DM_Alimenta\347\343o_low.pdf] (apn.org.pt).
4. Bagnara, J. T., & Hadley, M. E. (1973). The color of flamingo feathers: A review of its biology. In Proceedings of the International Symposium on Carotenoids (pp. 221-233).
5. Direção-Geral da Saúde. 10 (+1) recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas. Disponível em: dgs_pnpas_regressoaulas_recomendacoes_v5-2.pdf.
6. Direção-Geral da Saúde. Roda dos Alimentos Mediterrânica. Disponível em: Roda dos Alimentos Mediterrânica • PNPAS (dgs.pt). Acedido a 31 de janeiro de 2025.
7. 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>.
8. Pritts, M. (2010). History of the carrot. Horticulture magazine.

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO