

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C** de

**UM DIA ALIMENTAR  
EQUILIBRADO**

# A RODA DOS ALIMENTOS



**GUIA PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL  
E EQUILIBRADA**



**ACOMPANHADA  
DE RECOMENDAÇÕES  
SOBRE O NÚMERO  
DE PORÇÕES QUE  
DEVEM SER  
INGERIDAS**

**GUIA PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL  
E EQUILIBRADA**

EXEMPLO

FRUTA

3-5 PORÇÕES

Criança  
de 1-3 anos



3



valores intermédios



5



Homens ativos  
e rapazes adolescentes



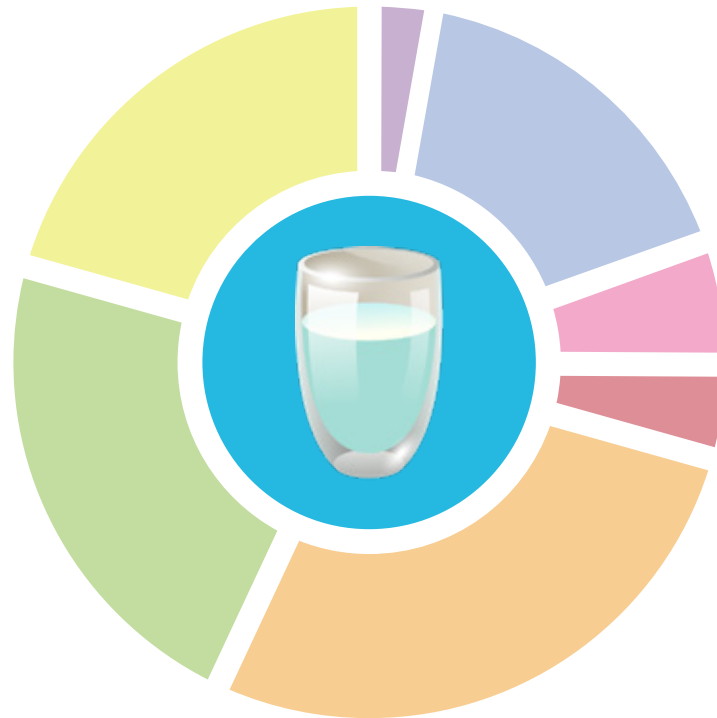




**COMPOSTA POR  
7 GRUPOS  
DE ALIMENTOS**



**ÁGUA**

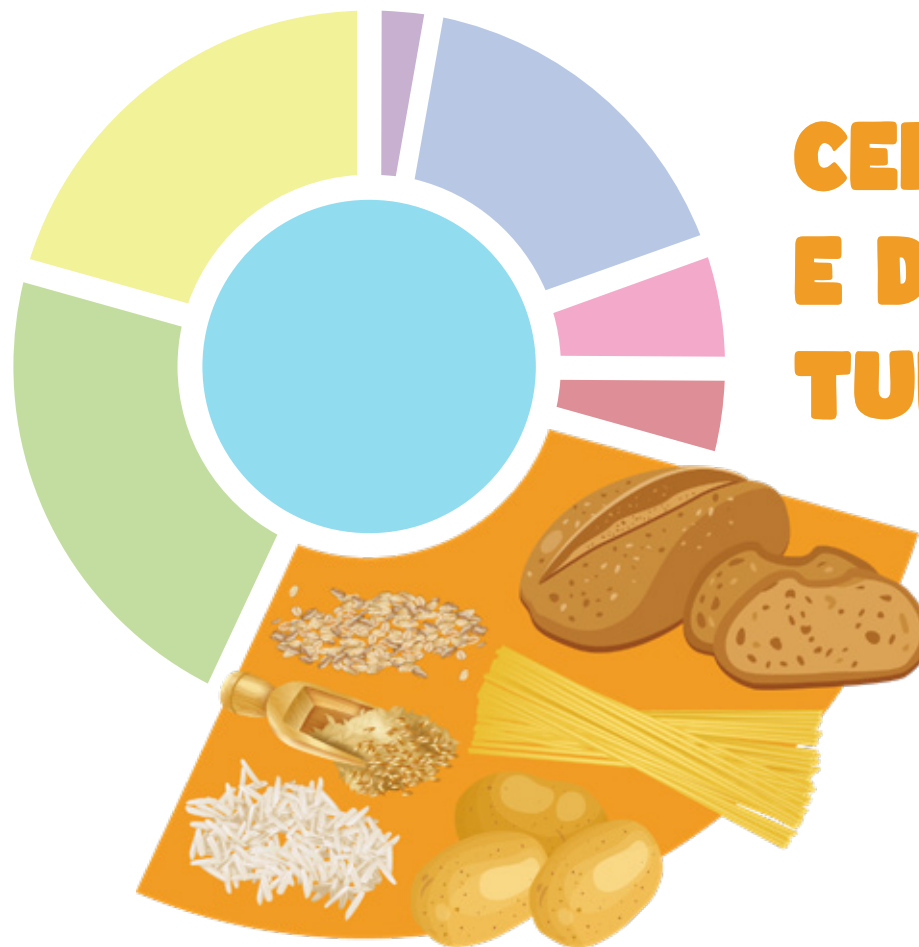


## ÁGUA

**DEVEMOS BEBER  
PELO MENOS 1,5 LITROS  
POR DIA, O QUE É CERCA  
DE 8 COPOS DE ÁGUA**



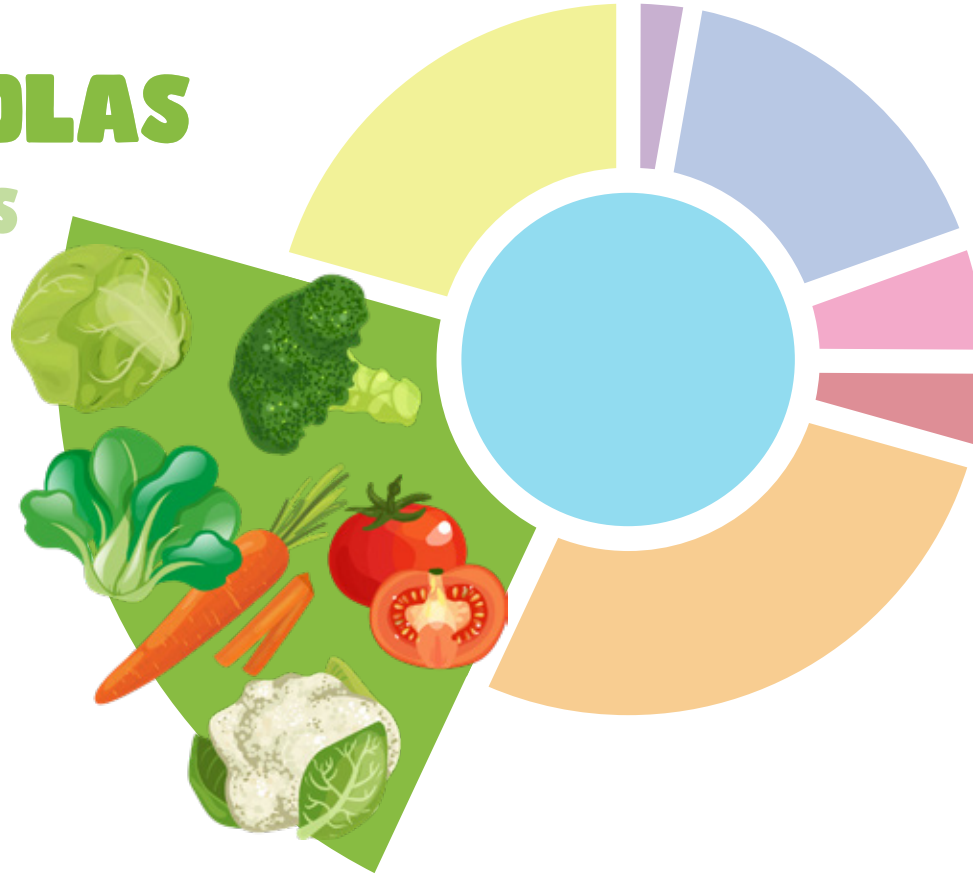




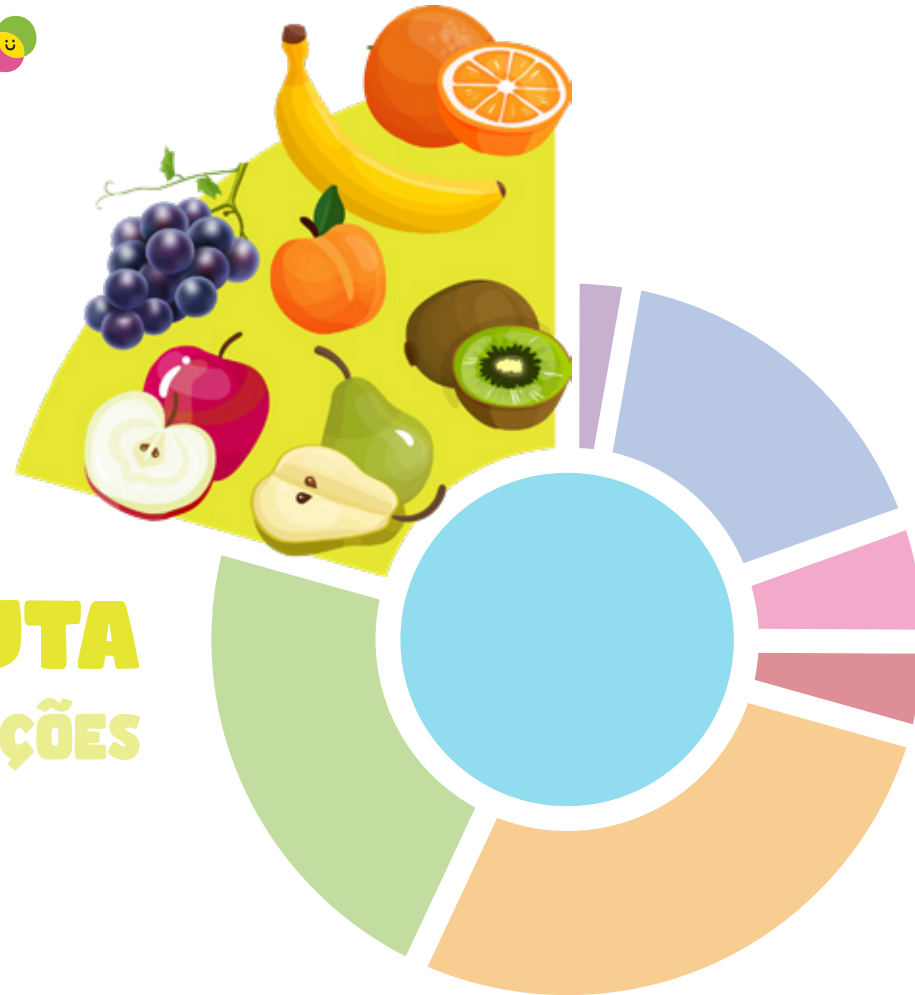
**CEREAIS  
E DERIVADOS,  
TUBÉRCULOS**  
**4-11 PORÇÕES**

# HORTÍCOLAS

3-5 PORÇÕES



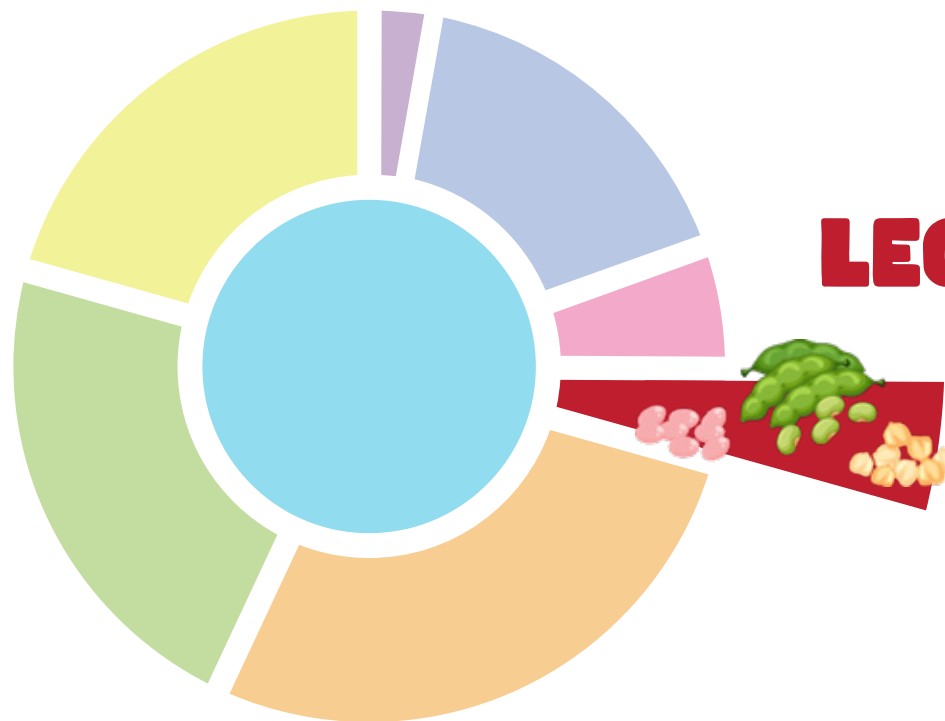
**FRUTA**  
**3-5 PORÇÕES**





**LATICÍNIOS**  
**2-3 PORÇÕES**

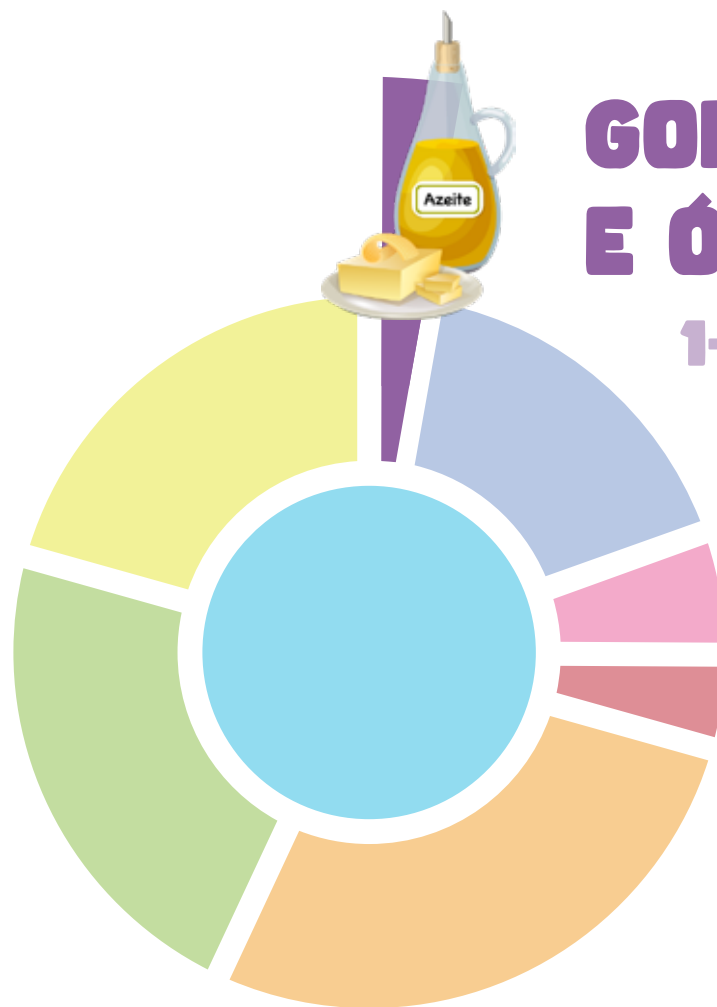




**LEGUMINOSAS**

**1-2 PORÇÕES**





## GORDURAS E ÓLEOS

1-3 PORÇÕES

**A RODA DOS ALIMENTOS  
ENSINA-NOS A TER...**

**ALIMENTAÇÃO  
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO  
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO  
VARIADA**

**ALIMENTAÇÃO  
COMPLETA**

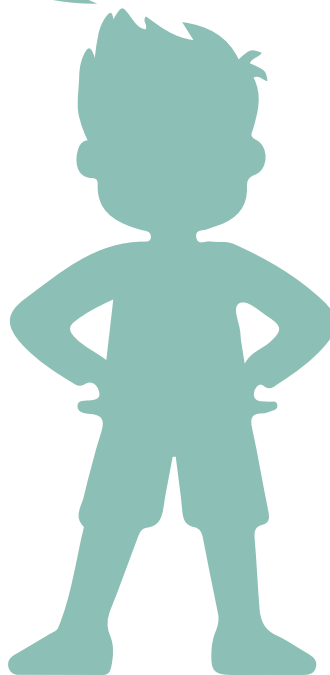
**ALIMENTAÇÃO  
VARIADA**

**ALIMENTAÇÃO  
EQUILIBRADA**

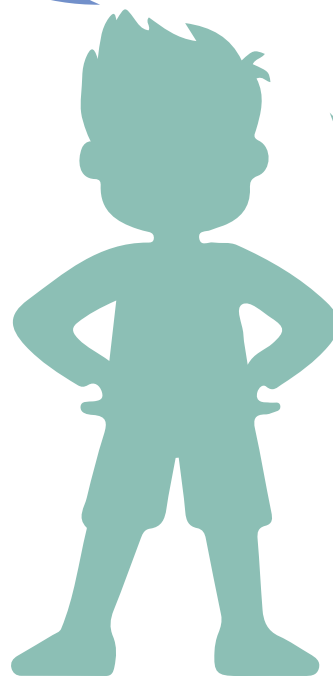
**O QUE É UM DIA  
ALIMENTAR  
EQUILIBRADO?**



**COMER  
ALIMENTOS  
DE TODOS OS  
GRUPOS DA RODA  
DOS ALIMENTOS**

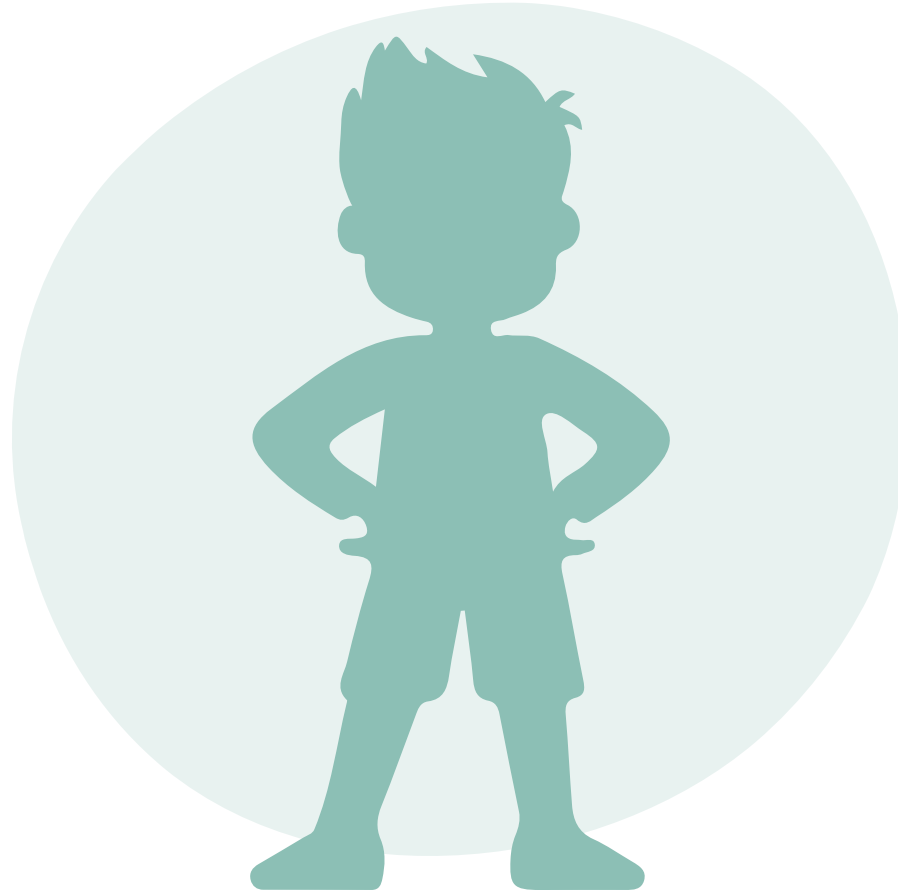


**COMER  
ALIMENTOS  
DE TODOS OS  
GRUPOS DA RODA  
DOS ALIMENTOS**

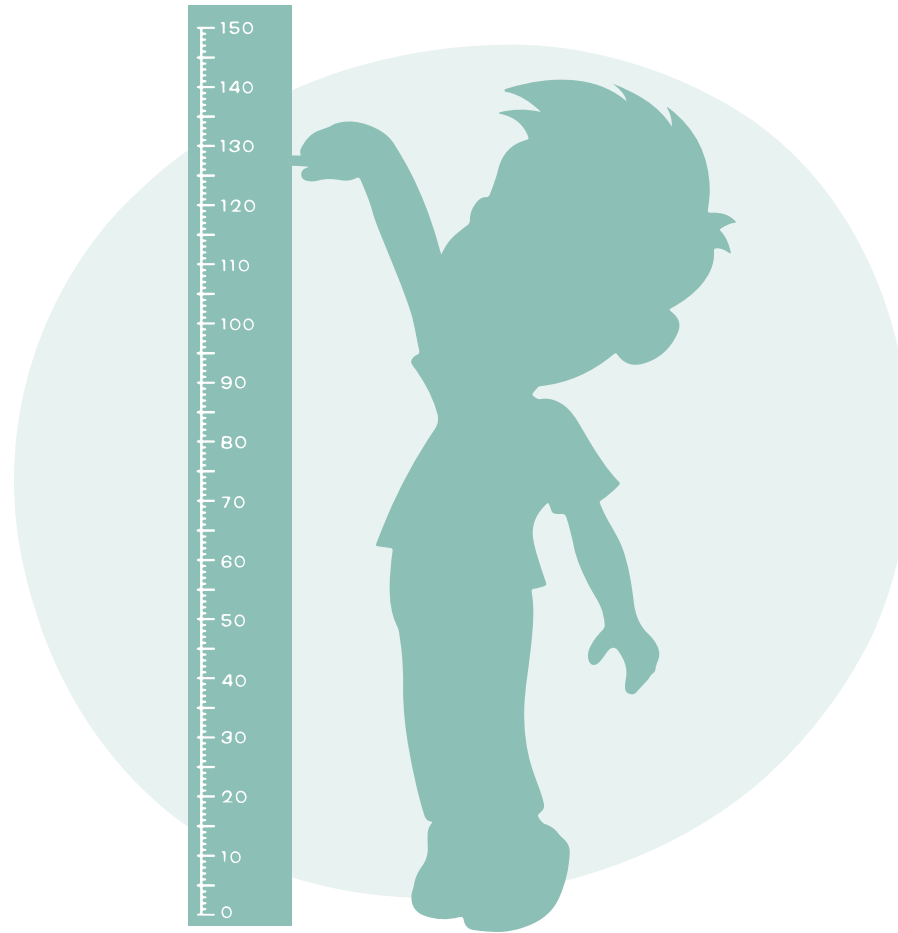


**EM QUANTIDADES  
RECOMENDADAS  
E DISTRIBUÍDOS AO  
LONGO DO DIA**

# **BENEFÍCIOS DE UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO**



Energia durante o dia

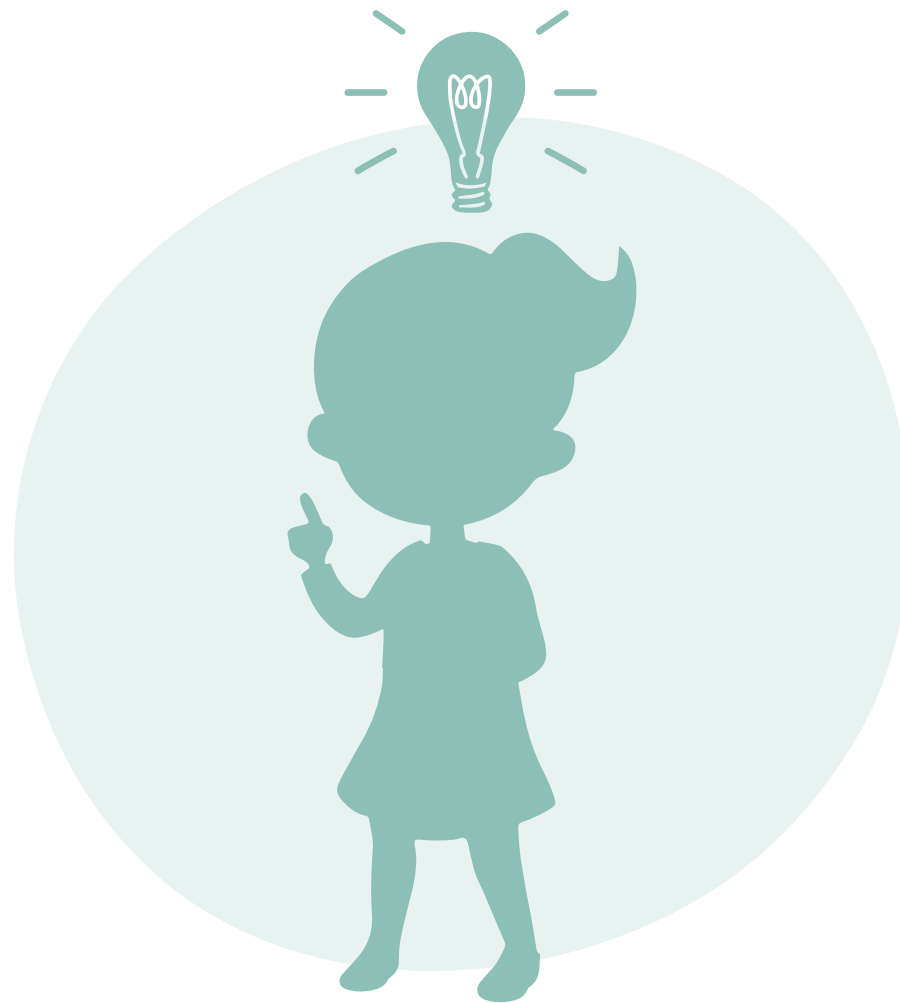


Crescimento e desenvolvimento



Fortalece o sistema imunitário





Melhora a concentração



Mantém os ossos e dentes saudáveis



Promove o bem-estar

# **COMO ORGANIZAR UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO?**

**3 REFEIÇÕES PRINCIPAIS  
E 2 LANCHES DURANTE O DIA**

# PEQUENO-ALMOÇO



Laticínios



# PEQUENO-ALMOÇO



Laticínios

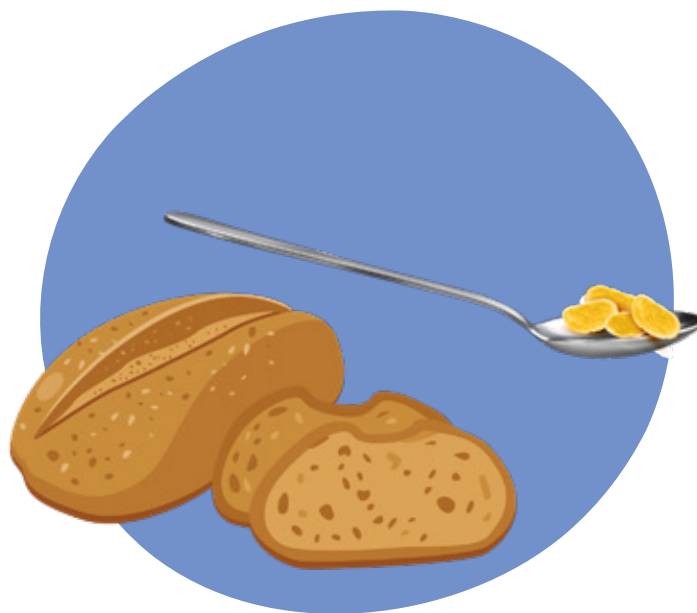


Cereais e derivados

# PEQUENO-ALMOÇO



Laticínios

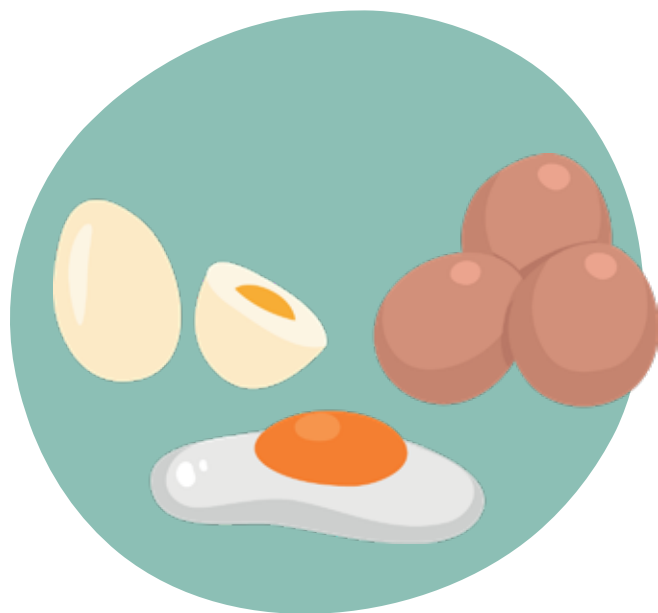


Cereais e derivados



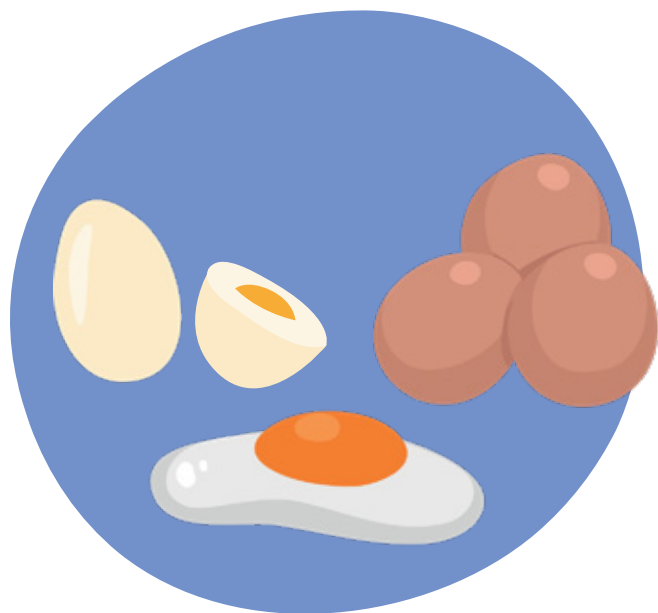
Fruta

# PODEMOS TAMBÉM INCLUIR...



Ovos

# PODEMOS TAMBÉM INCLUIR...

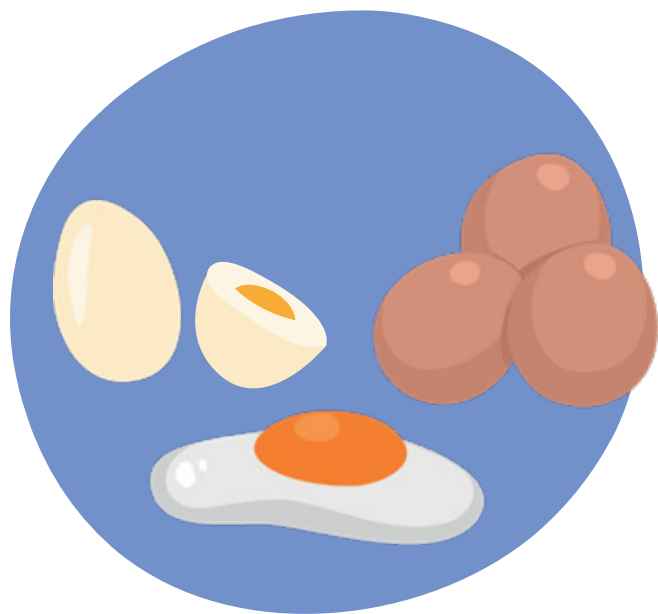


Ovos

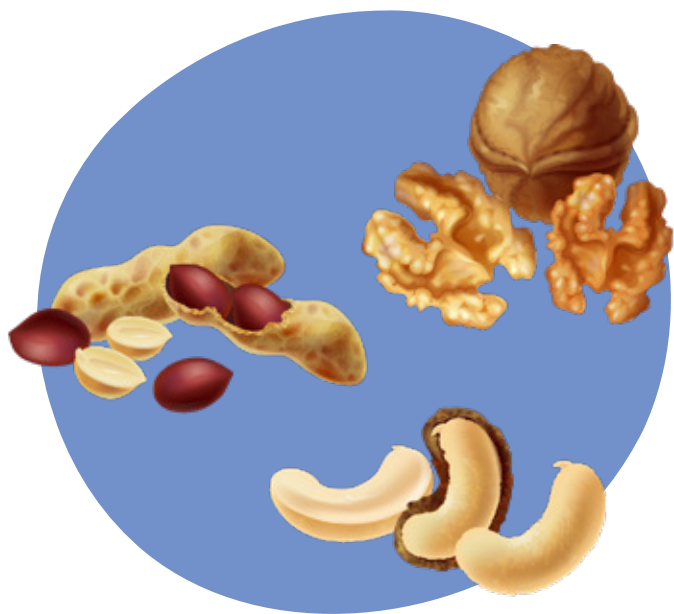


Frutos oleaginosos

# PODEMOS TAMBÉM INCLUIR...



Ovos



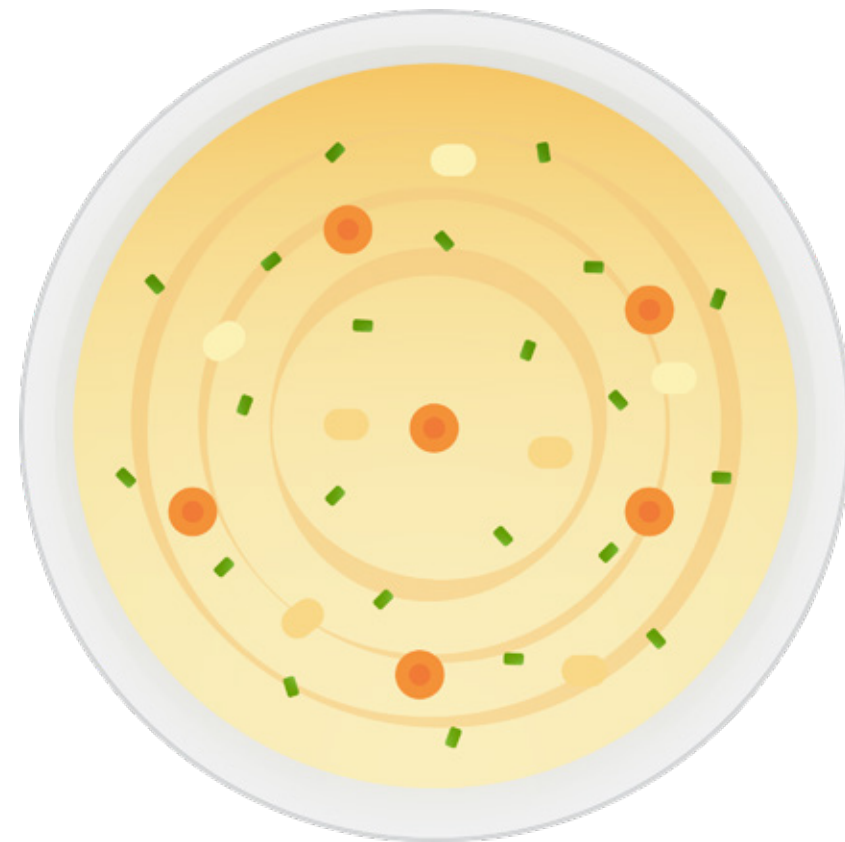
Frutos oleaginosos



Hortícolas

# ALMOÇO E JANTAR

DEVEMOS  
COMEÇAR SEMPRE  
COM UMA SOPA



# ALMOÇO E JANTAR

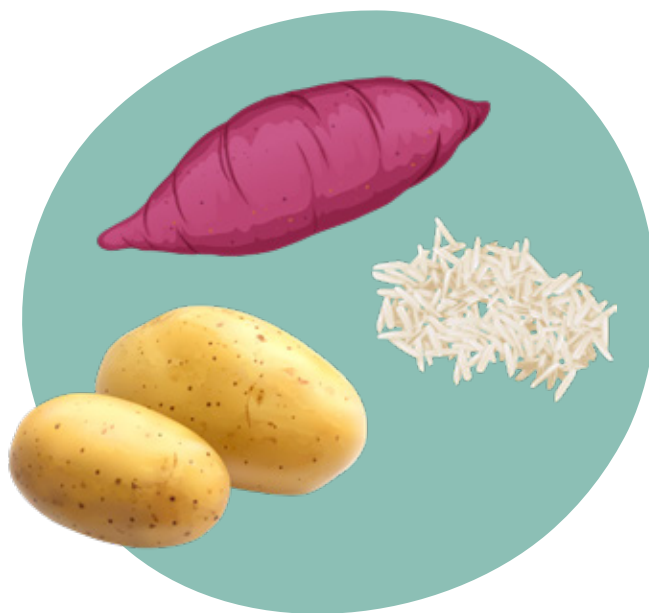


Hortícolas

# ALMOÇO E JANTAR



Hortícolas



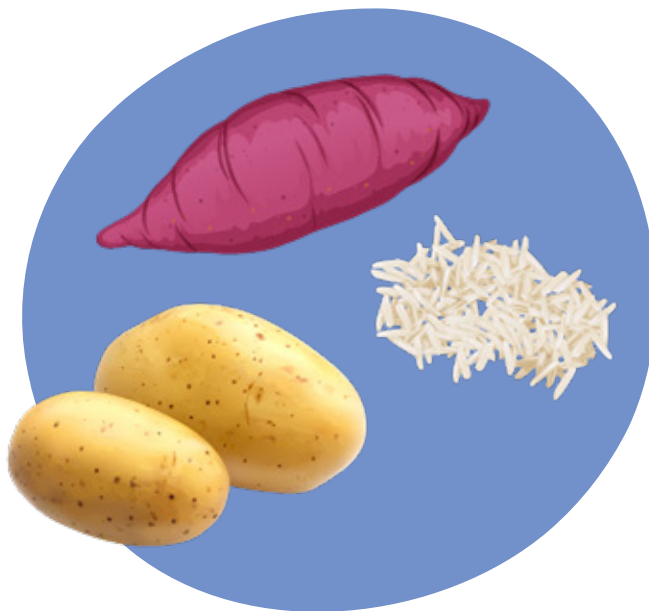
Cereais, derivados  
e tubérculos



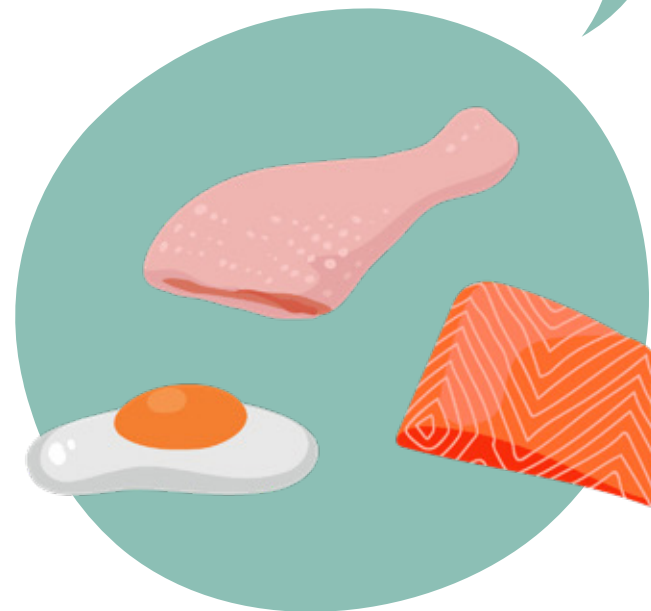
# ALMOÇO E JANTAR



Hortícolas



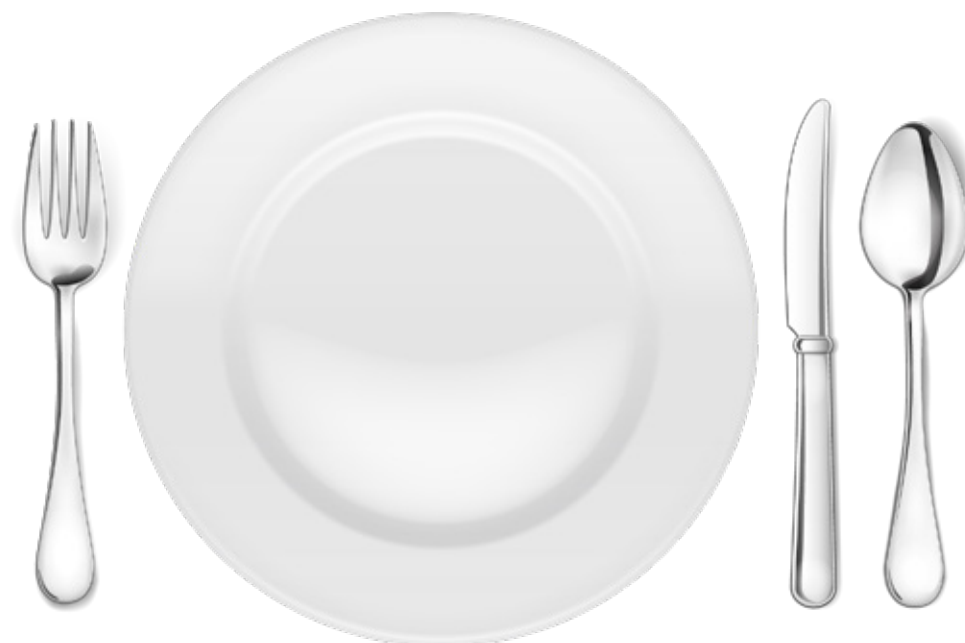
Cereais, derivados  
e tubérculos



Carne, pescado  
e ovos

PODE SER  
COMPLEMENTADO  
OU SUBSTITUÍDO  
POR LEGUMINOSAS

# ALMOÇO E JANTAR



# ALMOÇO E JANTAR

**METADE DO  
PRATO DEVE SER  
PREENCHIDA COM  
HORTÍCOLAS**



# ALMOÇO E JANTAR



**A OUTRA METADE  
POR ALIMENTOS DO GRUPO  
CEREAIS, DERIVADOS  
E TUBÉRCULOS  
E DO GRUPO CARNE,  
PEIXE E OVOS**

# ALMOÇO E JANTAR

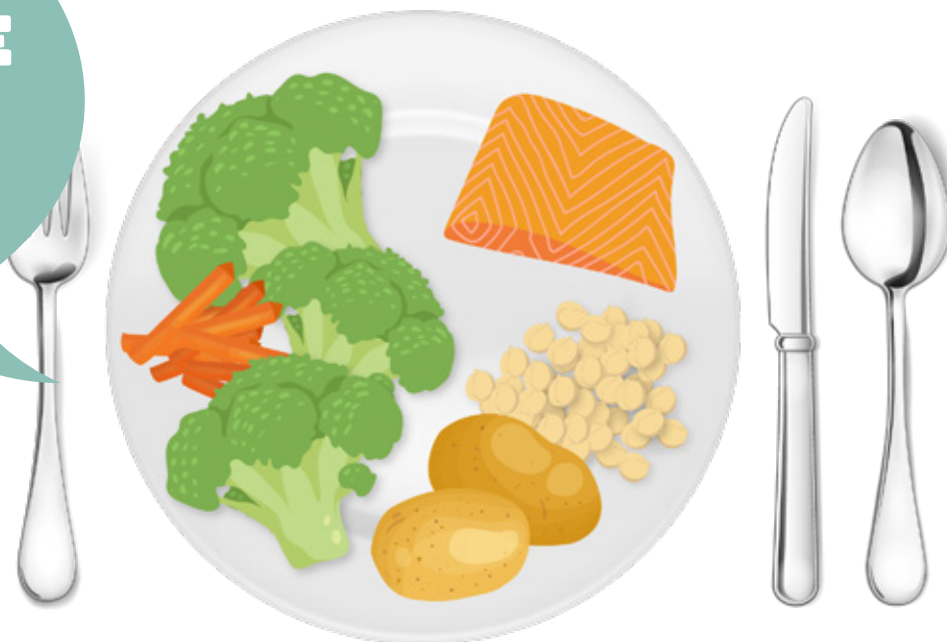
**NUNCA ESQUECENDO  
O GRUPO DAS  
LEGUMINOSAS**

**A OUTRA METADE  
POR ALIMENTOS DO GRUPO  
CEREAIS, DERIVADOS  
E TUBÉRCULOS  
E DO GRUPO CARNE,  
PEIXE E OVOS**



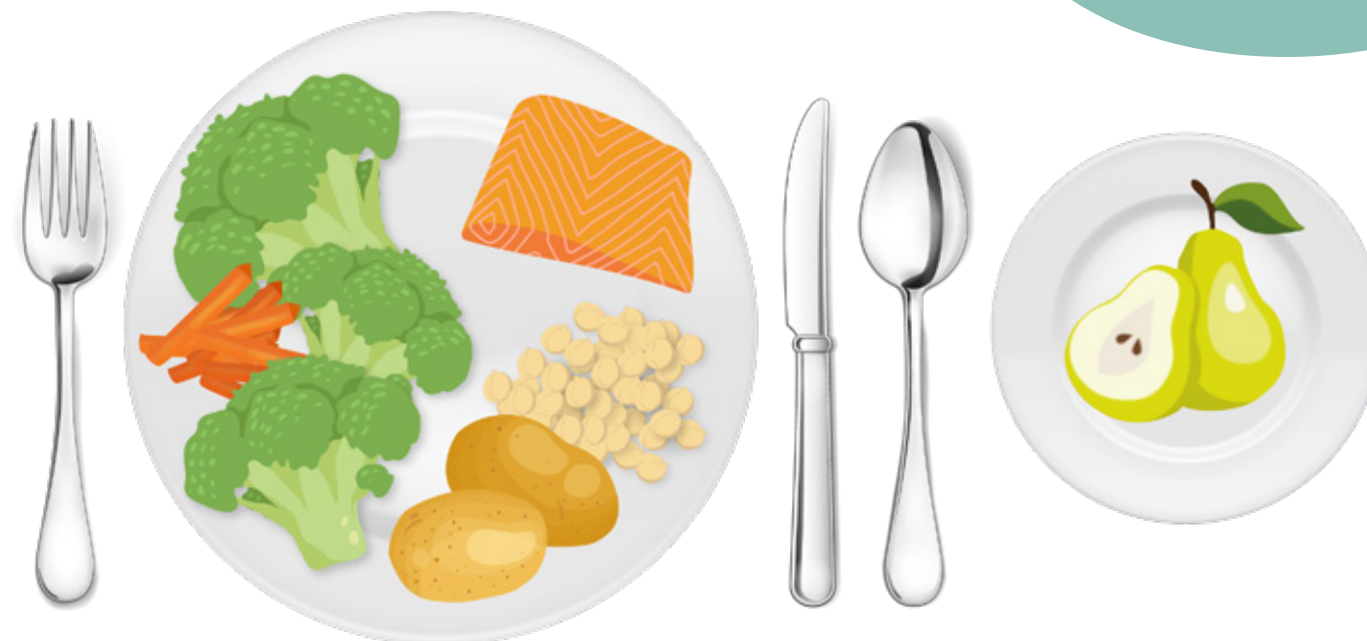
# ALMOÇO E JANTAR

**DEVEMOS  
UTILIZAR O AZEITE  
COMO FONTE  
PRINCIPAL DE  
GORDURA**



# ALMOÇO E JANTAR

**PARA  
A SOBREMESA,  
DEVEMOS OPTAR  
POR UMA PEÇA  
DE FRUTA**



# LANCHES

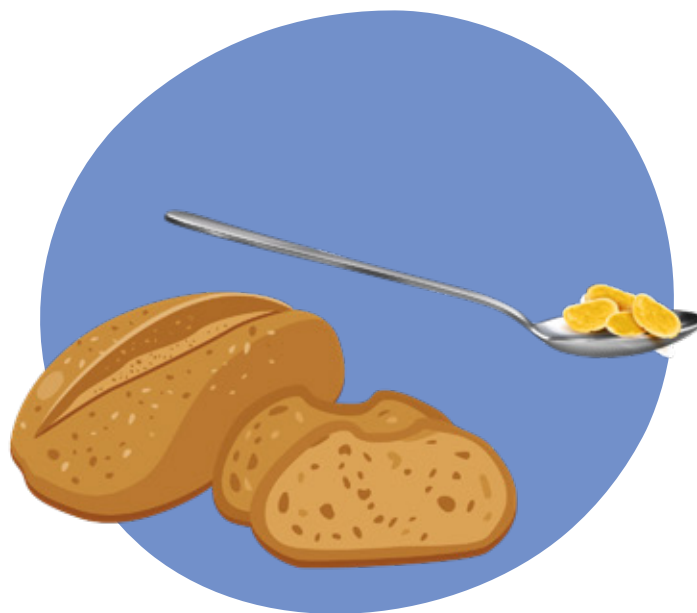
**O LANCHE DA TARDE PODERÁ SER IDÊNTICO  
AO PEQUENO-ALMOÇO, ENQUANTO  
O LANCHE DA MANHÃ DEVERÁ SER  
UMA REFEIÇÃO MAIS LIGEIRA**



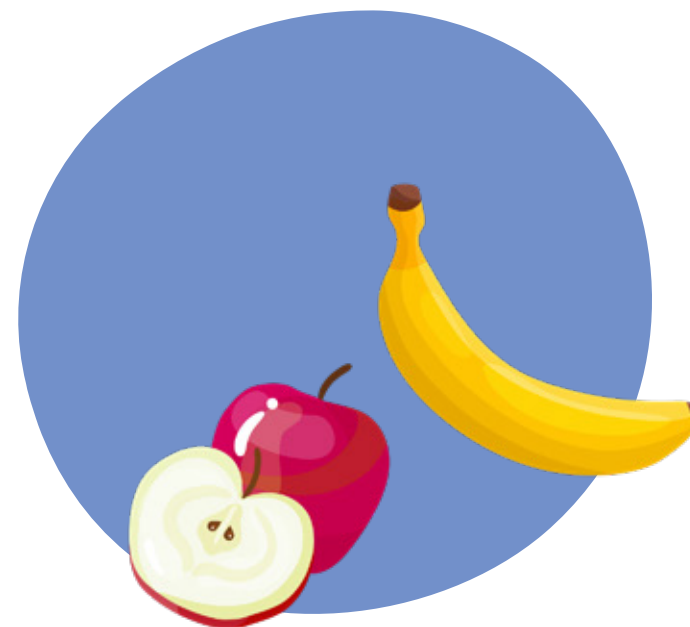
# LANCHES



Laticínios

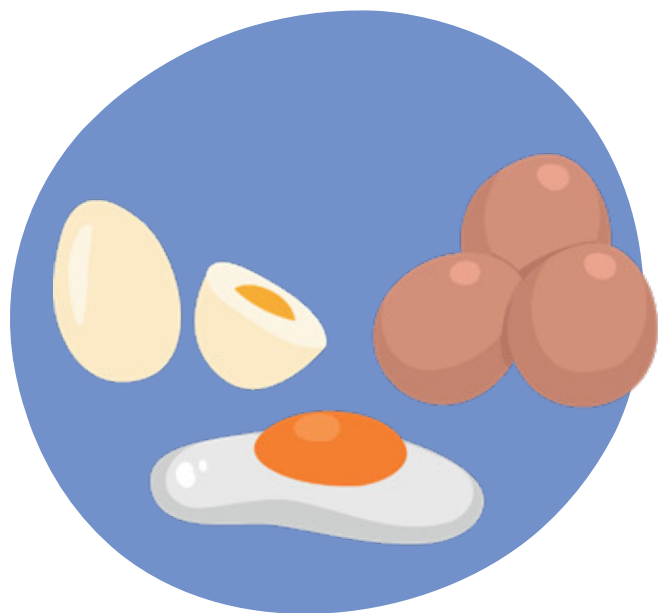


Cereais e derivados

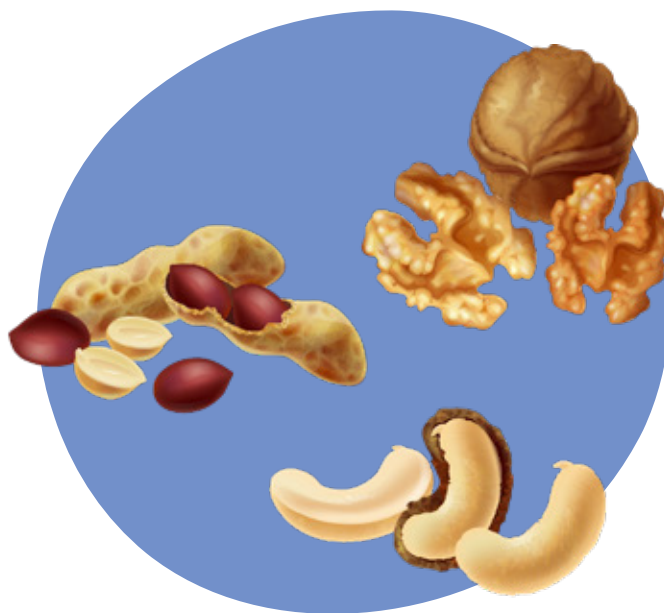


Fruta

# PODEMOS TAMBÉM INCLUIR...



Ovos



Frutos oleaginosos



Hortícolas

# ÁGUA É ESSENCIAL!

DEVE SER A BEBIDA PRINCIPAL  
AO LONGO DO DIA



# **PARA TER UM DIA ALIMENTAR SAUDÁVEL...**

**ALIMENTAÇÃO  
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO  
VARIADA**

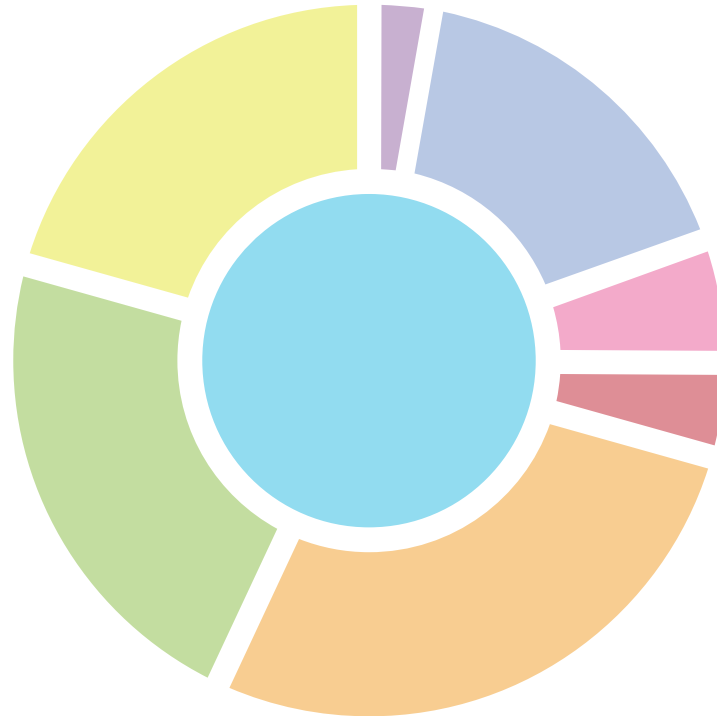
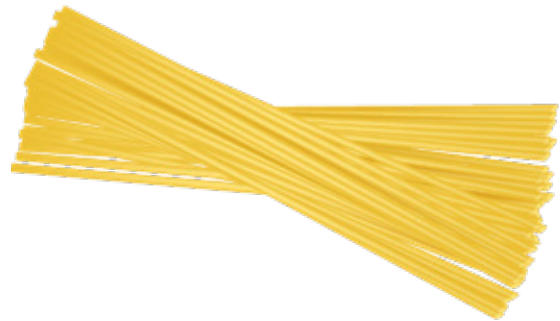
**ALIMENTAÇÃO  
EQUILIBRADA**

# VAMOS JOGAR UM JOGO!

## Atividade complementar 1

Correspondência entre os alimentos  
e os respectivos grupos alimentares

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



# VAMOS JOGAR UM JOGO!

Atividade complementar 2

Desenha uma refeição principal  
ou lanche equilibrado



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**SUGESTÃO  
DE SOLUÇÃO  
NO PRÓXIMO  
SLIDE**

**ALMOÇO  
ou JANTAR  
BOM  
APETITE!** 

sopa

fruta

hortícolas

água

cereais & derivados, tubérculos

carne, peixe ou ovos

**SAIBA  
MAIS  
AQUI**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



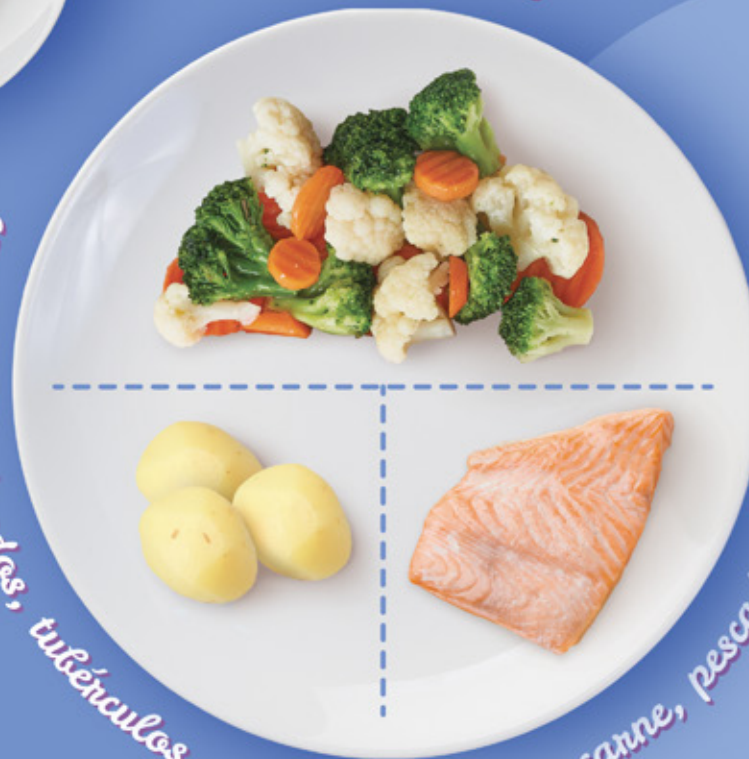
sopa



fruta



hortícolas



cereais & derivados,  
tubérculos

carne, pescado ou ovos

água



ALMOÇO  
ou JANTAR  
**BOM  
APETITE!**

SAIBA  
MAIS  
AQUI



# ATÉ À PRÓXIMA!

## Referências Bibliográficas:

Associação Portuguesa de Nutrição (APN). O pequeno-almoço: um hábito saudável – Alguns minutos, grandes benefícios [Internet]. 2015.

Disponível em: [Ebook\_DM\_Alimenta\347\343o\_low.pdf] (apn.org.pt)

Direção-Geral da Saúde. 10 (+1) recomendações para uma alimentação saudável no regresso às aulas [Internet].

Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2024/09/10-recomendacoes-alimentacao-saudavel-regresso-as-aulaspdf.pdf>

Direção Geral da Saúde. Roda dos Alimentos Mediterrânica [Internet]. Disponível em: Roda dos Alimentos Mediterrânica • PNPAAS (dgs.pt). Acedido a 12 de setembro de 2024.