

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

A B C

de
UM DIA ALIMENTAR
EQUILIBRADO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

A RODA DOS ALIMENTOS

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

GUIA PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

**GUIA PARA UMA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL
E EQUILIBRADA**



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

EXEMPLO

FRUTA

3-5 PORÇÕES

Criança
de 1-3 anos



3



valores intermédios



Homens ativos
e rapazes adolescentes



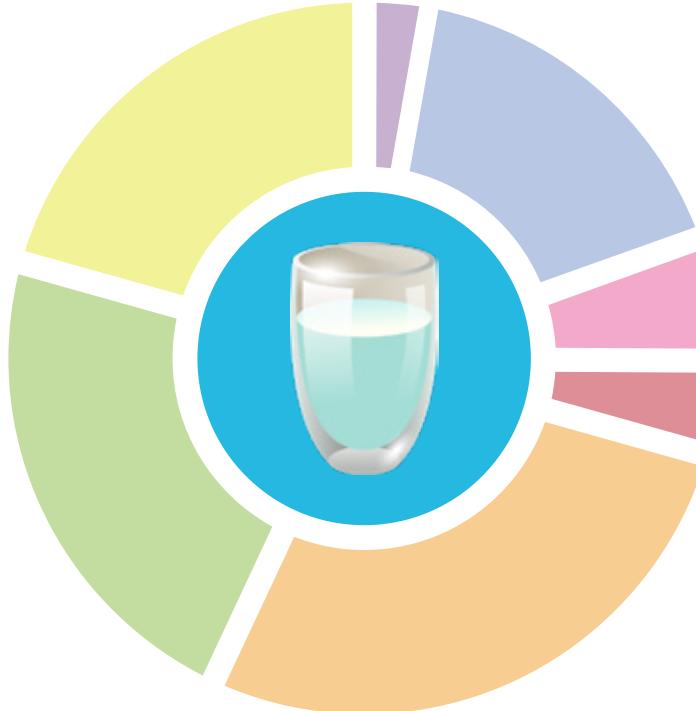
5



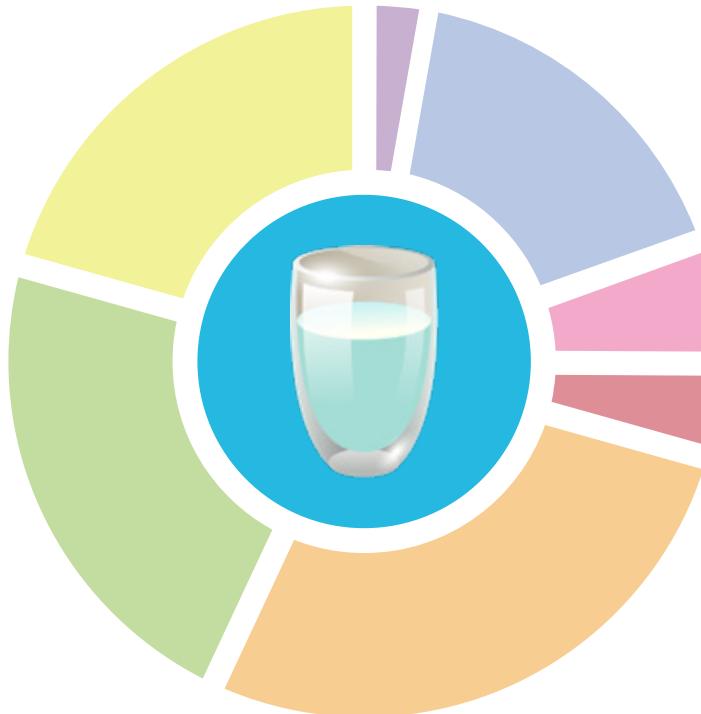
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



**COMPOSTA POR
7 GRUPOS
DE ALIMENTOS**

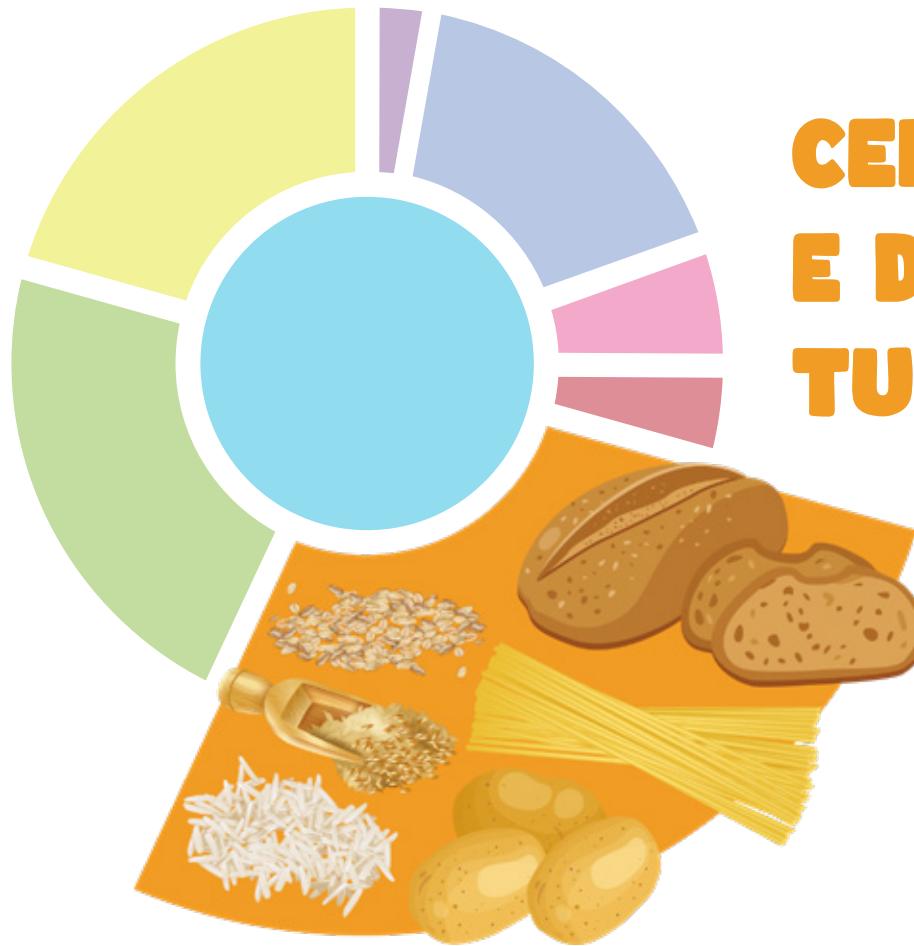


ÁGUA



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

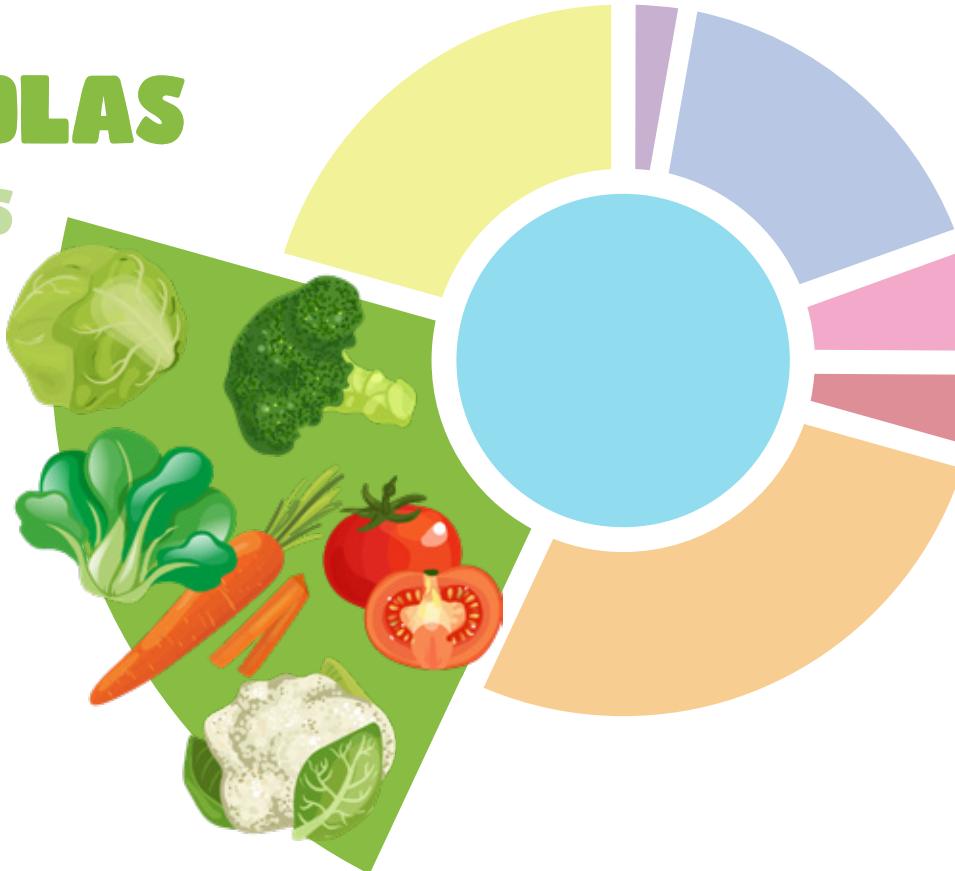




**CEREAIS
E DERIVADOS,
TUBÉRCULOS**
4-11 PORÇÕES

HORTÍCOLAS

3-5 PORÇÕES



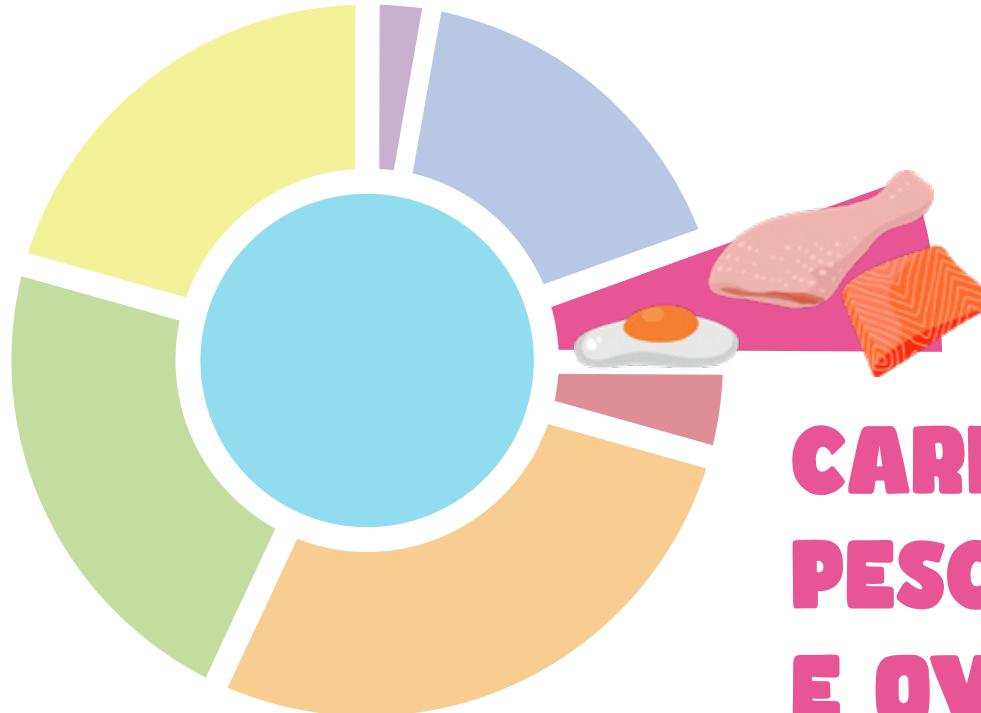
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

FRUTA
3-5 PORÇÕES





LATICÍNIOS
2-3 PORÇÕES



**CARNE,
PESCADO
E OVOS**
1,5-4,5 PORÇÕES





GORDURAS E ÓLEOS

1-3 PORÇÕES

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

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**ALIMENTAÇÃO
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO
VARIADA**

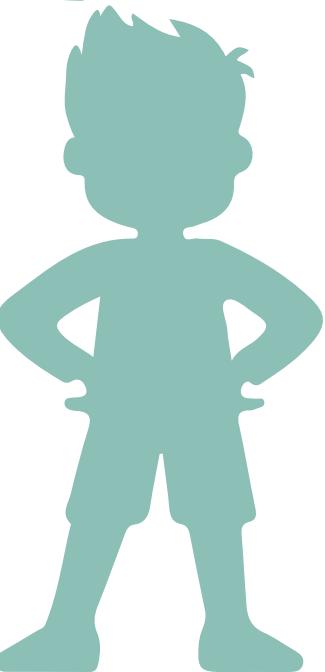
**ALIMENTAÇÃO
COMPLETA**

**ALIMENTAÇÃO
VARIADA**

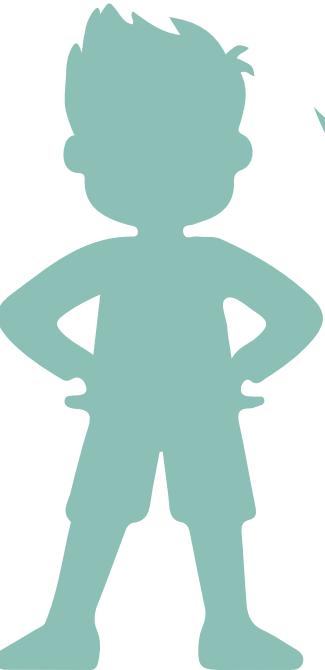
**ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**

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

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



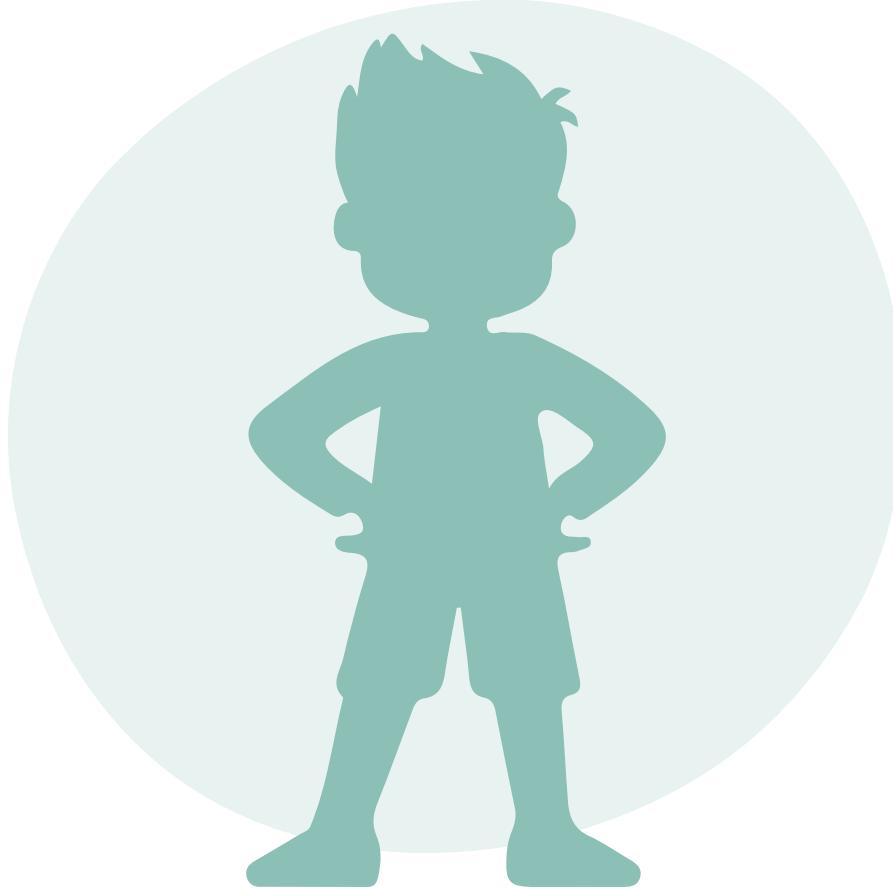
**COMER
ALIMENTOS
DE TODOS OS
GRUPOS DA RODA
DOS ALIMENTOS**



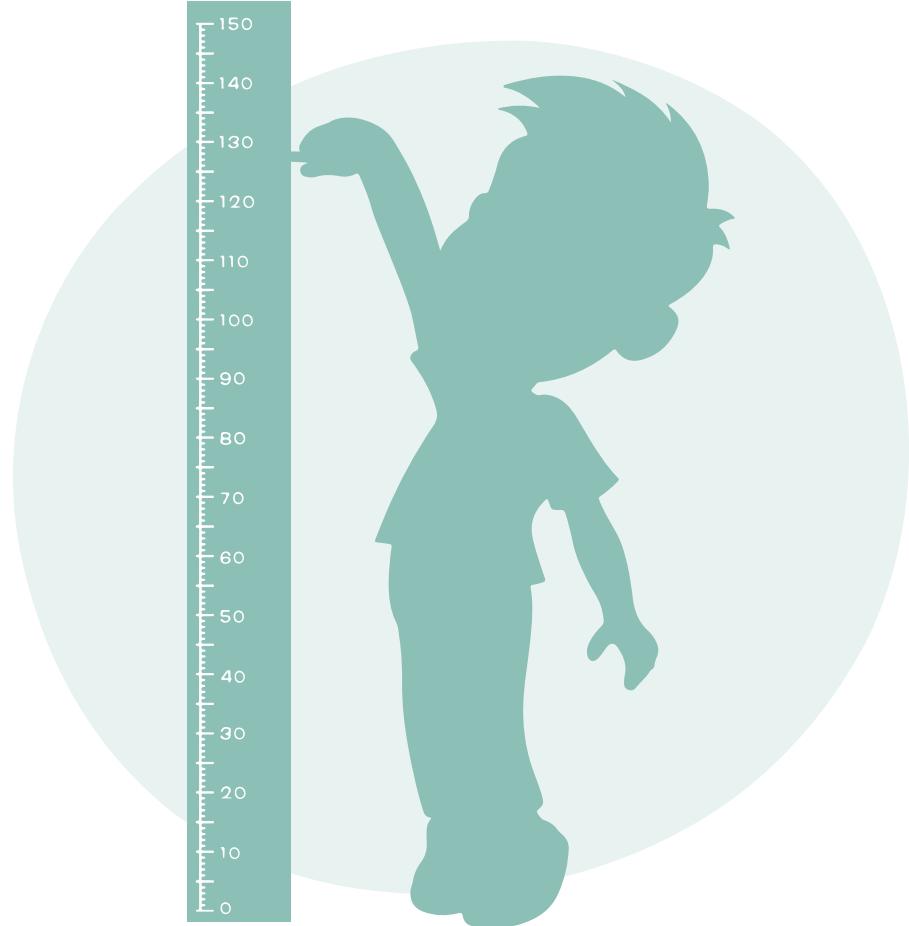
**EM QUANTIDADES
RECOMENDADAS
E DISTRIBUÍDOS AO
LONGO DO DIA**

BENEFÍCIOS DE UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



Energia durante o dia



Crescimento e desenvolvimento

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



Fortalece o sistema imunitário



Melhora a concentração

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



Mantém os ossos e dentes saudáveis

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS 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

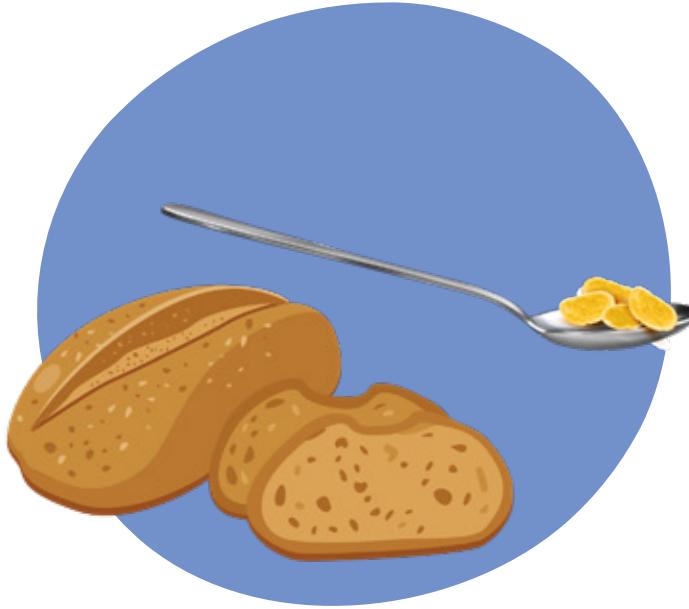


Cereais e derivados

PEQUENO-ALMOÇO



Laticínios

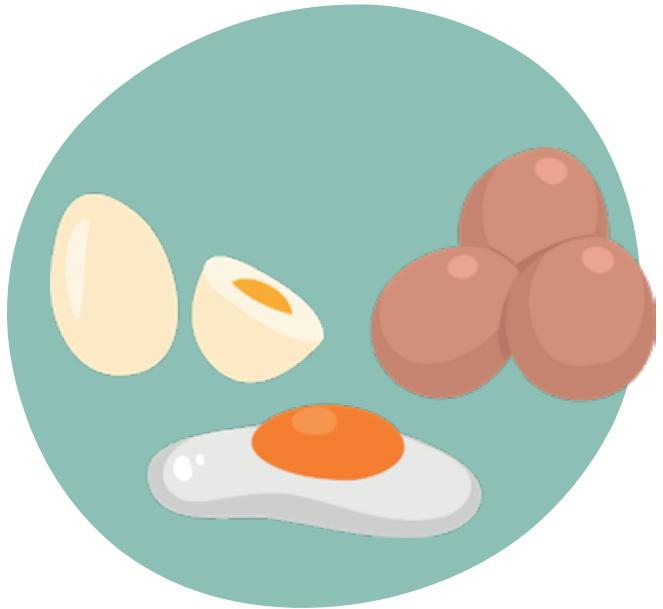


Cereais e derivados



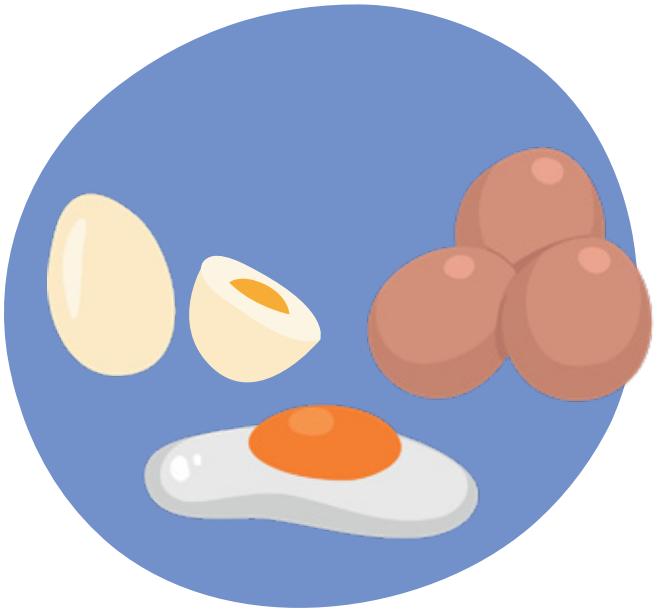
Fruta

PODEMOS TAMBÉM INCLUIR...



Ovas

PODEMOS TAMBÉM INCLUIR...

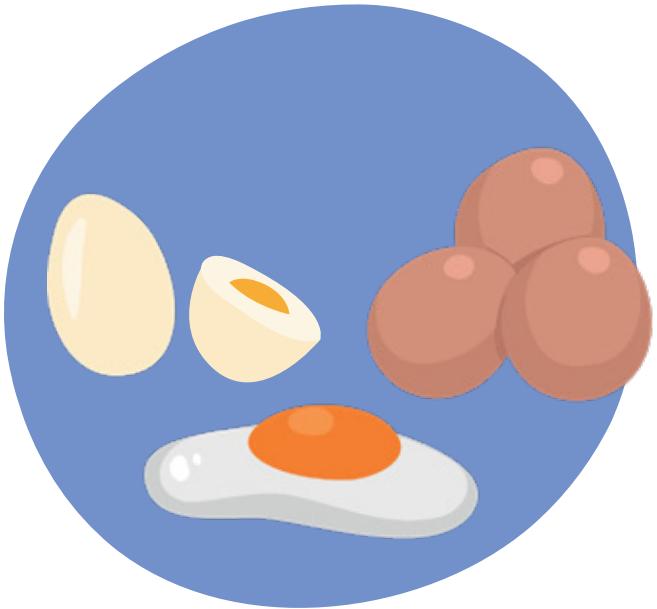


Ovas



Frutos oleaginosos

PODEMOS TAMBÉM INCLUIR...



Ovas



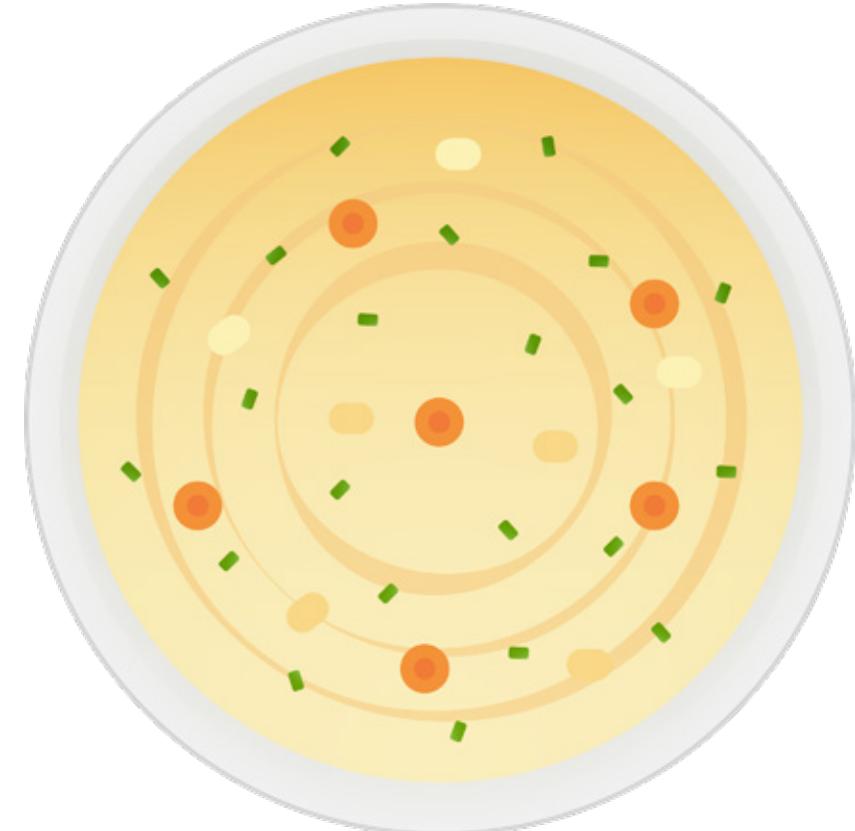
Frutos oleaginosos



Hortícolas

ALMOÇO E JANTAR

**DEVEMOS
COMEÇAR SEMPRE
COM UMA SOPA**



ALMOÇO E JANTAR



Hortícolas

ALMOÇO E JANTAR



Hortícolas

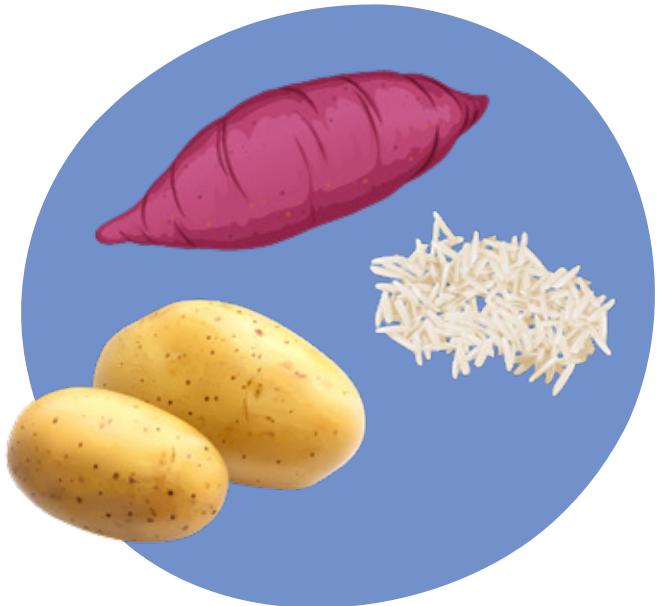


Cereais, derivados
e tubérculos

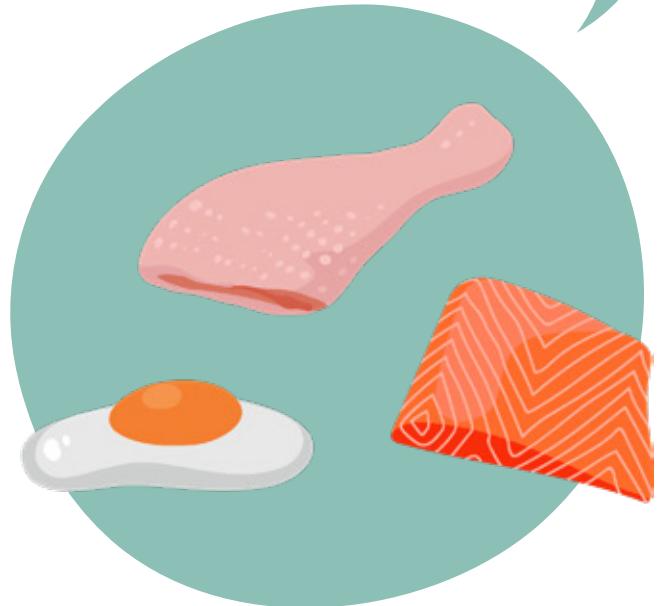
ALMOÇO E JANTAR



Hortícolas



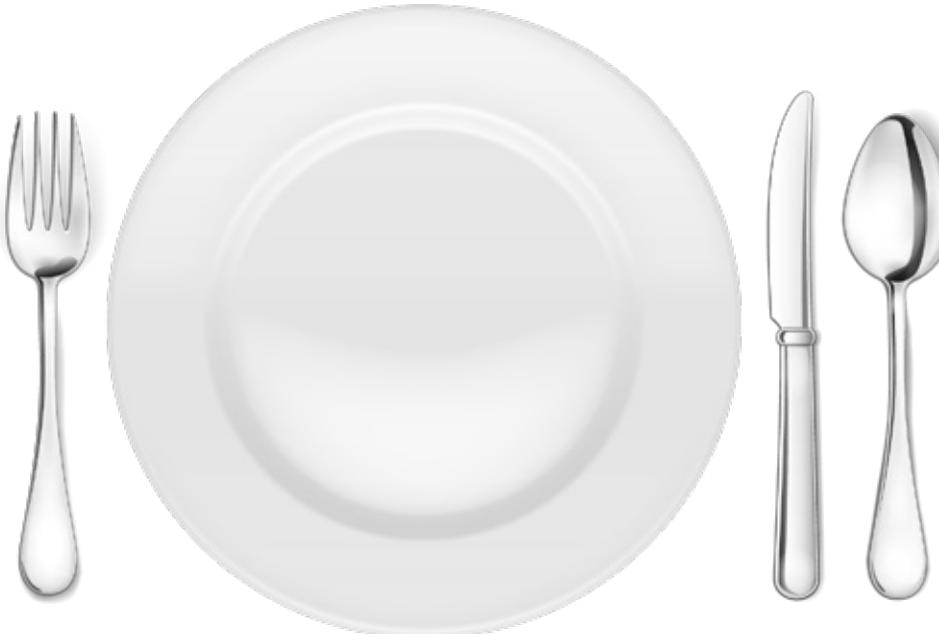
Cereais, derivados
e tubérculos



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



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

NUNCA ESQUECENDO
O GRUPO DAS
LEGUMINOSAS

ALMOÇO E JANTAR

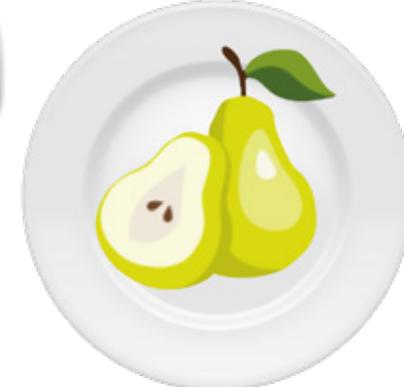
**DEVEMOS
UTILIZAR O AZEITE
COMO FONTE
PRINCIPAL DE
GORDURA**



ALMOÇO E JANTAR



PARA
A SOBREMESA,
DEVEMOS OPTAR
POR UMA PEÇA
DE FRUTA



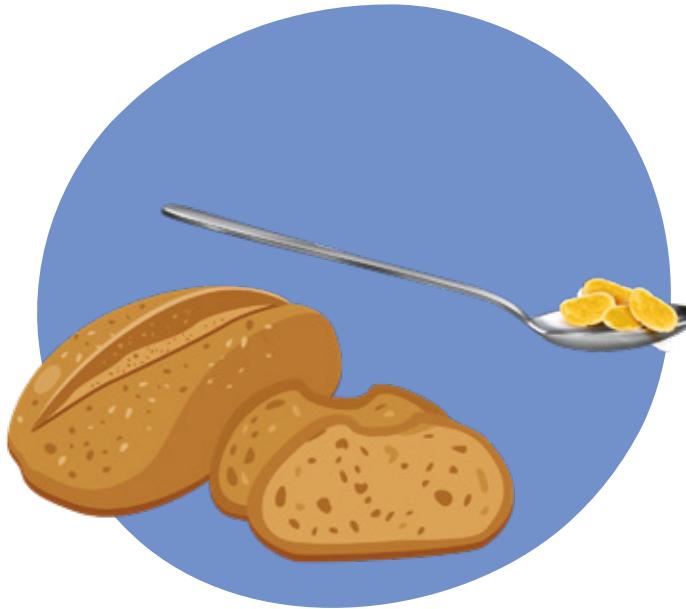
LANCHES

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

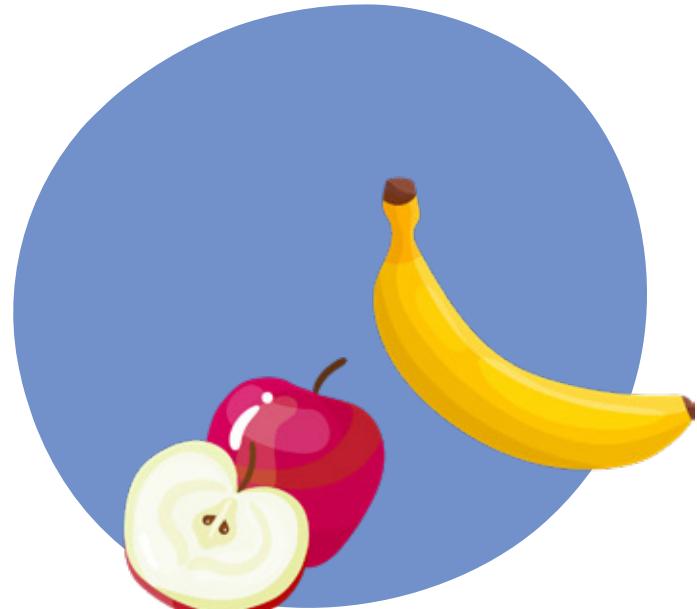
LANCHES



Laticínios

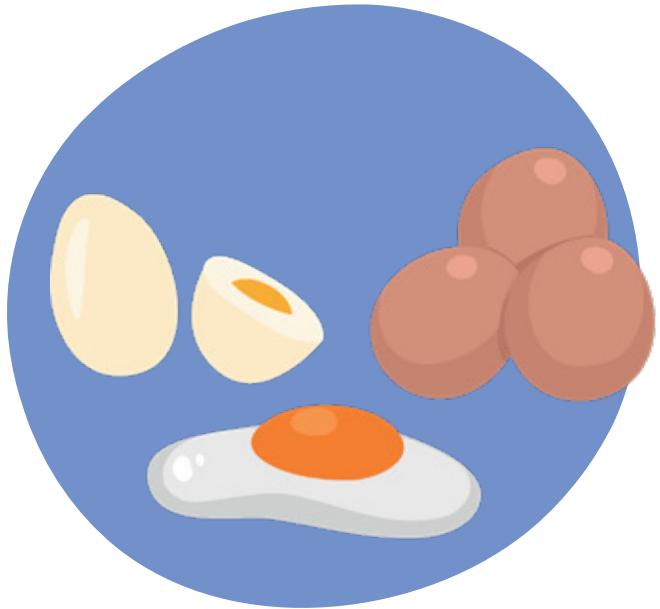


Cereais e derivados



Fruta

PODEMOS TAMBÉM INCLUIR...



Ovas



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**

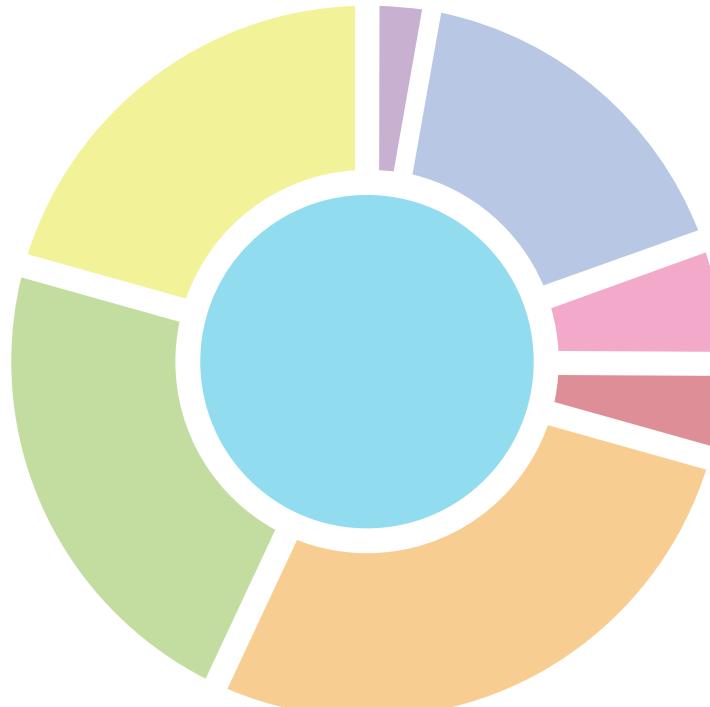
**ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**

VAMOS JOGAR UM JOGO!

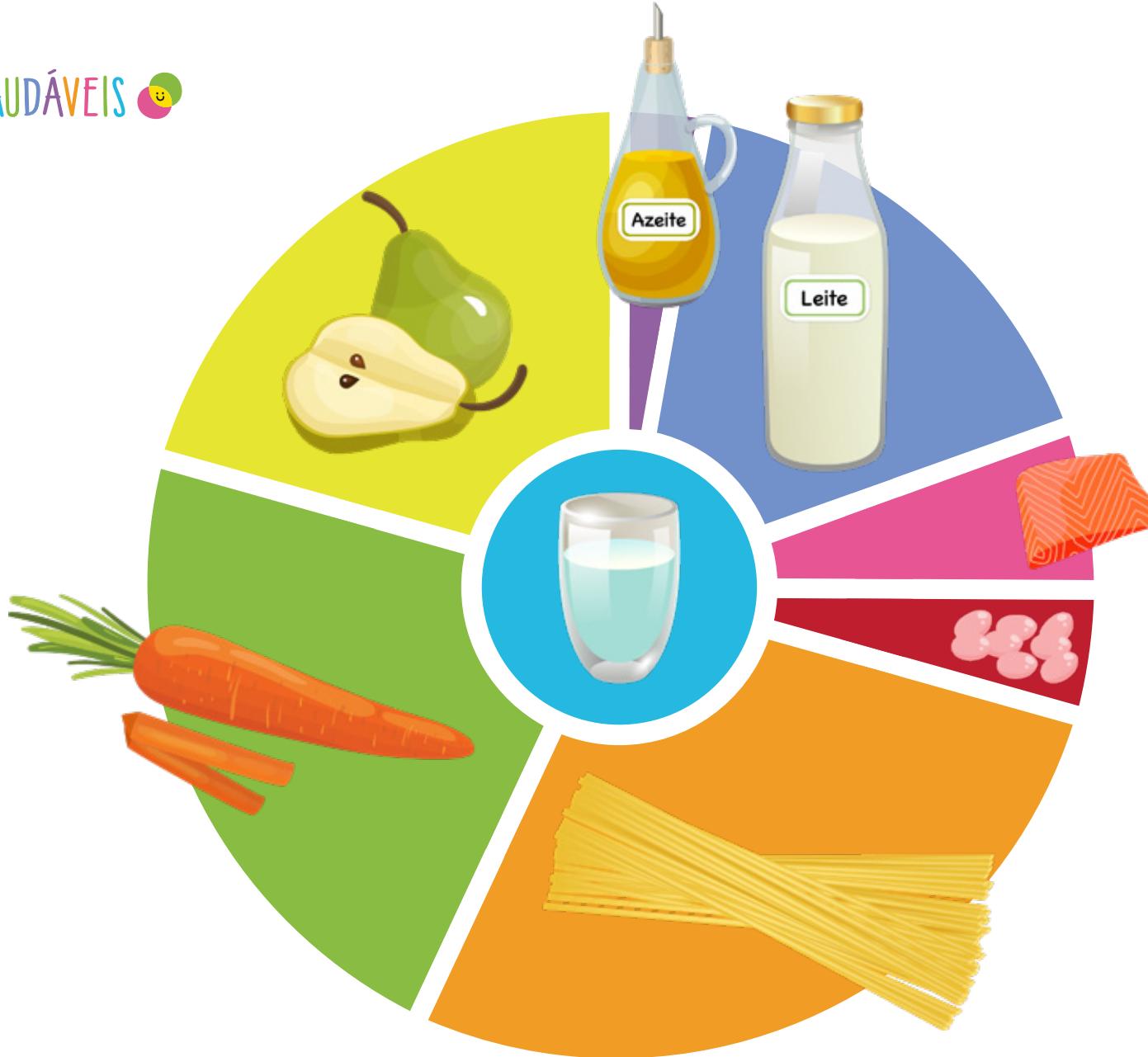
Atividade complementar 1

Correspondência entre os alimentos
e os respetivos 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

SUGESTÃO
DE SOLUÇÃO
NO PRÓXIMO
SLIDE

ALMOÇO
ou JANTAR
BOM
APETITE!

fruta

sopa

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

hortícolas

cereais & derivados, tubérculos

carne, pescado ou queijo

SAIBA
MAIS
AQUI



água

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS



ALMOÇO
ou JANTAR
BOM
APETITE!

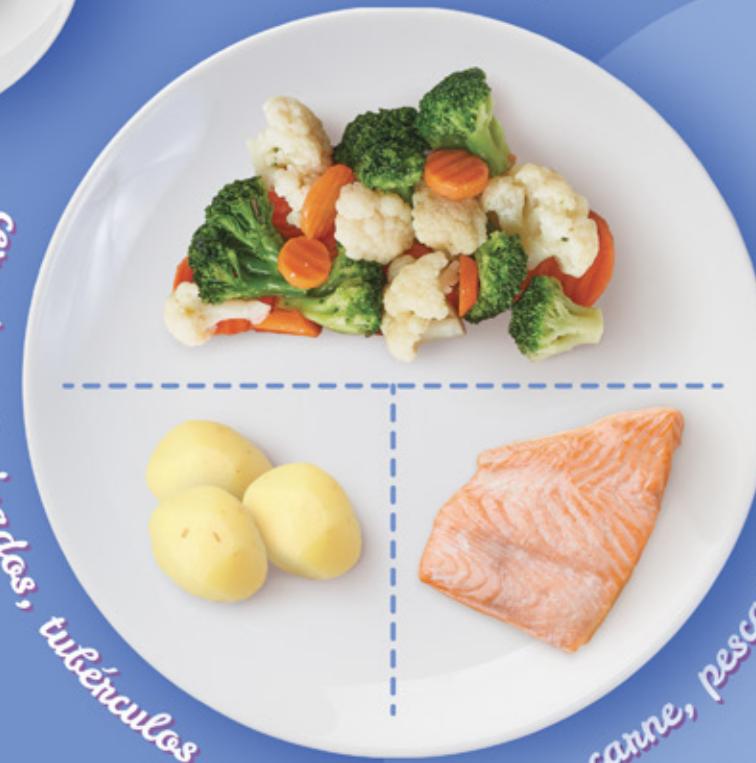


fruta



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

cereais & derivados, tubérculos



hortícolas

água



**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: [\[Ebook_DM_Alimenta\347\343o_low.pdf\]](https://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-aulas.pdf>

Direção Geral da Saúde. Roda dos Alimentos Mediterrânea [Internet]. Disponível em: Roda dos Alimentos Mediterrânea • PNPA8 (dgs.pt). Acedido a 12 de setembro de 2024.