

ABC de UM DIA ALIMENTAR EQUILIBRADO

Guião de apoio ao professor

Objetivo: Consciencializar para a importância de fazer escolhas alimentares equilibradas ao longo do dia, promovendo a saúde e o bem-estar.



A Roda dos Alimentos:

É o nosso guia para uma alimentação saudável e equilibrada. É acompanhada de recomendações sobre o nº de porções de alimentos que devem ser ingeridas, sendo que **o número menor é referente a crianças de 1 a 3 anos, o número maior a homens ativos e rapazes adolescentes e os valores intermédios são orientações para a restante população.** É composta por 7 grupos de alimentos:



- **Água:** É essencial para a nossa saúde! Devemos beber pelo menos 1,5 litros por dia, o que é cerca de 8 copos de água.
- **Cereais, derivados e tubérculos (4-11 porções):** Incluem batata-doce, batata, massa e arroz integrais, pão de centeio, etc.
- **Hortícolas (3-5 porções):** Como cebola, tomate, pimentos, cenoura, etc.
- **Fruta (3-5 porções):** Como maçã, pêra, melão, etc.
- **Laticínios (2-3 porções):** Leite, iogurte e queijo.
- **Carne, pescado e ovos (1,5-4,5 porções):** Inclui peixe, carne magra e ovos.
- **Leguminosas (1-2 porções):** Feijão, grão-de-bico, lentilhas, etc.
- **Gorduras e óleos (1-3 porções):** Azeite, óleo, manteiga, etc. Devemos preferir o azeite.



A Roda dos Alimentos ensina-nos a ter uma alimentação:

Completa: Consumir diariamente alimentos de todos os seus 7 grupos.

Equilibrada: Comer em maior quantidade alimentos dos grupos com maior dimensão e em menor quantidade alimentos dos grupos mais pequenos.

Variada: Consumir alimentos diferentes dentro de cada grupo, ao longo do dia, da semana e das diferentes épocas do ano, respeitando a sazonalidade.

Variar (diariamente, semanalmente e ao longo dos diferentes meses do ano) os alimentos que consumimos dentro de cada grupo de alimentos é uma das regras de ouro da alimentação saudável.



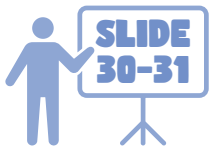
O que é um dia alimentar equilibrado?

Um dia alimentar equilibrado é um dia em que comemos alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos, nas quantidades recomendadas e distribuídos ao longo do dia, permitindo que o nosso corpo receba todos os nutrientes de que necessita.



Benefícios de um dia alimentar equilibrado:

- **Energia durante o dia:** Comer de forma equilibrada garante que temos a energia necessária para brincar, estudar e crescer.
- **Crescimento e desenvolvimento:** Fornece os nutrientes essenciais que ajudam no crescimento e no desenvolvimento saudável.
- **Fortalece o sistema imunitário:** Ajuda a manter o nosso corpo forte contra doenças e infeções.
- **Melhora a concentração:** Uma alimentação equilibrada ajuda a manter a concentração e o foco na escola e nas atividades.
- **Mantém os ossos e dentes saudáveis:** Nutrientes como cálcio e vitaminas são importantes para ter ossos e dentes fortes.
- **Promove o bem-estar:** Seguir uma alimentação saudável e equilibrada faz-nos sentir bem e mais felizes.



Como organizar um dia alimentar equilibrado?

Devemos comer pelo menos 3 refeições principais e 2 lanches durante o dia. As refeições são:

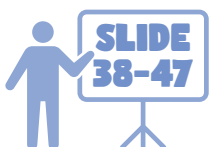


Pequeno-almoço: Começar o dia com um pequeno-almoço completo. Incluir alimentos dos seguintes grupos:

- **Laticínios** (como leite ou iogurte)
- **Cereais e Derivados** (como pão integral ou cereais)
- **Fruta** (como uma maçã ou uma banana)

Podemos também incluir alimentos que estão presentes noutros grupos, como:

- **Ovos** (cozidos, escalfados, mexidos, etc.)
- **Frutos oleaginosos** (crus ou torrados, sem adição de sal ou açúcares)
Ex.: amendoim, caju, nozes, ...
- **Hortícolas** Ex.: palitos de cenoura, pepino, alface, tomate cherry, ...



Almoço e jantar: Devemos começar sempre com uma sopa, que é uma excelente forma de consumir hortícolas. Para o prato principal, devemos incluir alimentos de, pelo menos, 3 grupos:

- **Hortícolas;**
- **Cereais, derivados e Tubérculos;**
- **Carne, pescado e ovos** (pode ser complementado ou substituído por leguminosas);

Metade do prato deve ser preenchida com hortícolas. A outra metade deve ser dividida por alimentos do grupo dos **cereais, derivados e tubérculos e da carne, peixe e ovos**, nunca esquecendo de incluir o grupo das **leguminosas**. Na confeção das refeições, devemos utilizar o azeite como fonte principal de gordura, devido aos seus benefícios para a saúde.

Por fim, para a sobremesa, devemos optar por uma peça de fruta, que fornece vitaminas, fibras e outros nutrientes importantes para a saúde.



Lanches: Os momentos entre as refeições não devem ser esquecidos, e um lanche completo e equilibrado é igualmente importante.

O lanche da tarde poderá ser idêntico ao pequeno-almoço, enquanto a lanche da manhã deverá ser uma refeição mais ligeira.

Devemos incluir alimentos dos seguintes grupos:

- **Laticínios** (como leite ou iogurte)
- **Cereais e derivados** (como pão integral ou cereais)
- **Fruta** (como uma maçã ou uma banana)

Podemos também incluir alimentos que estão presentes noutros grupos, como:

- **Ovos** (cozidos, escalfados, mexidos, etc.)
- **Frutos oleaginosos** (crus ou torrados, sem adição de sal ou açúcares)
Ex.: amendoim, caju, nozes, ...
- **Hortícolas**
Ex.: palitos de cenoura, pepino, alface, tomate cherry, ...



Água é Essencial!

A água deve ser a bebida principal ao longo do dia. Devemos beber água fora das refeições e deve ser também escolhida para acompanhar as refeições.



Conclusão

Em resumo, para ter um dia alimentar saudável, é importante que a alimentação seja completa, equilibrada e variada.

Seguindo estas recomendações, garantirás um dia alimentar equilibrado e benéfico para a tua saúde!

Referências:

1. 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)
2. 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>
3. Direção Geral da Saúde. Roda dos Alimentos Mediterrânica [Internet]. Disponível em: Roda dos Alimentos Mediterrânica • PNPAS (dgs.pt). Acedido a 12 de setembro de 2024.