

projeto
VIVE+



Escola Profissional
Dr. Francisco Fernandes



Alimentação
Saudável



13 Regras para uma Alimentação Saudável

- 1 - Tomar sempre o pequeno-almoço logo após acordar.
- 2 - Comer de três em três horas.
- 3 - Mastigar e insalivar tudo o que se come e bebe.
- 4 - Beber cerca de 2-3 chávenas almoçadeiras de leite por dia.
- 5 - Comer diariamente legumes e hortaliças nas porções aconselhadas na Roda dos alimentos.
- 6 - Não beber bebidas alcoólicas.
- 7 - Evitar os fritos, assados e molhos com muita gordura.
- 8 - Eliminar ou reduzir o sal.
- 9 - Preferir o pão e produtos cerealíferos simples (evitar pães embalados)
- 10 - Reduzir o consumo de açúcares e produtos açucarados (bolos, gomas rebuçados, chocolates, etc.).
- 11 - Adotar uma alimentação completa, equilibrada e variada.
- 12 - Ter bons hábitos de Higiene Alimentar.
- 13 - Beber bastante água ao longo do dia (cerca 1,5 l).

Alimentos e Nutrientes

Os alimentos fornecem 6 grupos de nutrientes:

Proteínas – Servem para construir e reparar os tecidos do corpo humano (músculos, tendões, ossos e pele).

Hidratos de Carbono – Fornecem energia para nos movimentarmos e para trabalharmos no dia-a-dia.


Gorduras – Fornecem-nos energia, protegem-nos contra o frio e transportam algumas vitaminas.

Vitaminas e Minerais – Ajudam ao bom funcionamento do organismo sendo essenciais no processo digestivo, circulação sanguínea e sistema imunológico.

Água – Regula o bom funcionamento do organismo, 70% do nosso corpo é constituído por água.

Grupos que formam a Roda dos Alimentos:

Produtos hortícolas; fruta; gorduras e óleos; laticínios; carnes; pescado e ovos; leguminosas; cereais e derivados; tubérculos; água.



“A alimentação Saudável é uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias”.

Emílio Peres, in “Saber comer para melhor viver”

Para uma alimentação saudável segue os conselhos dados pela roda dos alimentos.

A nossa alimentação deve ser:

Completa – Comer alimentos de todos os grupos e beber água diariamente.

Equilibrada – Devemos comer em maior quantidade os alimentos que pertencem a grupos de maior dimensão e em menor quantidade os alimentos que pertencem a grupos de menor dimensão.

Variada – Devemos variar os alimentos dentro de cada grupo.

