

A **Roda dos Alimentos** dá uma boa orientação geral para uma dieta saudável. É constituída por sete grupos de alimentos representados de acordo com a percentagem em que devem ser consumidos diariamente.



A **Pirâmide da Dieta Mediterrânica** facilita hábitos e escolhas alimentares para uma dieta semanal equilibrada, considerando as necessidades nutritivas do corpo humano e incentivando as boas práticas de saúde.



Orientações para uma alimentação saudável:

Tomar sempre o **pequeno-almoço**.

Evitar estar mais de três horas e meia sem comer.

Reduzir o consumo de **gorduras**, sobretudo as de origem animal.

Preferir o **azeite**.

Aumentar o consumo de **hortaliças, frutos e legumes**.

Iniciar o almoço e o jantar com uma **sopa** rica em hortaliças e legumes.

Preferir fruta como sobremesa.

Evitar ingerir **açúcar** e produtos açucarados.

Preferir **peixe** e **carnes magras**, como aves ou coelho.

Evitar alimentos salgados e substituir o **sal** por ervas aromáticas e especiarias.

Evitar os alimentos **fritos** e preferir estufados, cozidos e grelhados.

Beber **água** simples em abundância ao longo do dia e evitar refrigerantes.

Doenças como a **diabetes**, as **doenças cardiovasculares**, a **hipertensão arterial**, a **anemia** e o **cancro** podem ser prevenidas com uma alimentação saudável ou potenciadas por maus hábitos alimentares.

Alimentos a consumir



Alimentos a evitar



Receita Saudável

Salada de Alface com Laranja, Feijão e Queijo Feta

2 Doses



Tempo de Preparação: 15 Minutos

Tempo Total: 15 Minutos

Preparação: Fácil

Ingredientes:

1 Alface cortada em juliana
200 grs de rabanetes
200 grs de feijão cozido
1 laranja em segmentos
1 cebolinho picado
50 grs de queijo feta (magro)
50 ml de vinagreta de laranja

Preparação:

Junte todos os ingredientes numa saladeira.
Mexe e misture bem com o molho vinagreta.

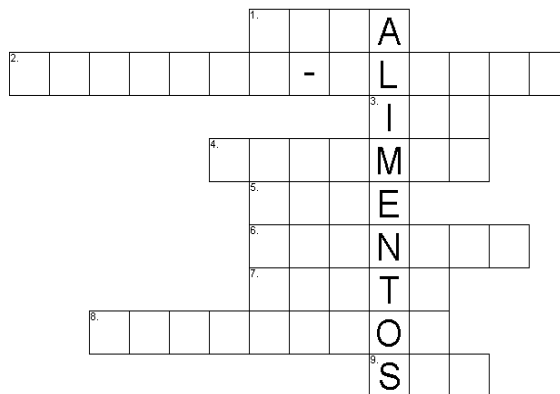
Para o vinagreta de laranja:

Junte 1/3 de vinagre de cidra para a quantidade de azeite de desejar utilizar e misture até homogeneizar. Junte duas colheres de sopa de sumo de laranja, 1 pitada de sal e pimenta e volte a mexer.

Curiosidade:



Completa o crucigrama:



1. Aparece no centro da nova Roda dos Alimentos.
2. Deve ser completo, equilibrado e saudável... não pode faltar no início do teu dia.
3. Sigla de Índice de Massa Corporal, é calculado dividindo o peso pela altura ao quadrado (peso em Kg / altura² em metros).
4. Hortaliças e (...), na sopa ou acompanhado um prato, são fundamentais.
5. Número de grupos que compõem a nova Roda dos Alimentos.
6. Carnes (...), fornecem a mesma quantidade de proteína que as carnes vermelhas, com a vantagem de terem menos gordura.
7. "Para terminar a refeição em beleza, a (...) é a melhor sobremesa!", nos intervalos entre refeições deve ser acompanhada por um pedaço de pão ou um iogurte.
8. São saudáveis mas não comas as partes carbonizadas (queimadas), pois estas são muito prejudiciais para a tua saúde.
9. Deves reduzir o seu consumo, no cozinhar dos alimentos pode ser substituído por ervas aromáticas.

Professora: Cilene Luís (Ciências Naturais) em colaboração com a Biblioteca Escolar.



Agrupamento de Escolas e Jardins de Infância
D. Lourenço Vicente

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 2017



Saúde é:

"Bem estar físico, mental e social"

Organização Mundial de saúde (OMS)

