



AGRUPAMENTO de
ESCOLAS
de ESTARREJA



PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO
PARA A SAÚDE - **PES**

Dia Mundial da ALIMENTAÇÃO

16 de outubro

Escola Básica Padre Donaciano de Abreu Freire – ano letivo 2022 / 2023
Coordenador Eco-Escolas / PES – Paulo Quelhas



O **Dia Mundial da Alimentação** é celebrado desde 1981. Esta data é comemorada por mais de 150 países com o intuito de alertar e conscienciar a opinião pública para questões globais relacionadas com a alimentação e nutrição.



Os objetivos primordiais para a celebração do **Dia Mundial da Alimentação** são:

Dia Mundial da Alimentação

Aumentar a sensibilidade geral para o problema da fome no mundo



Dia Mundial da Alimentação

Chamar a atenção para a
produção agrícola de alimentos



Dia Mundial da Alimentação

**Reforçar a cooperação económica e técnica
entre países em desenvolvimento**



Dia Mundial da Alimentação

Fortalecer a solidariedade internacional e nacional na luta contra a fome, subnutrição e pobreza



Alimentos



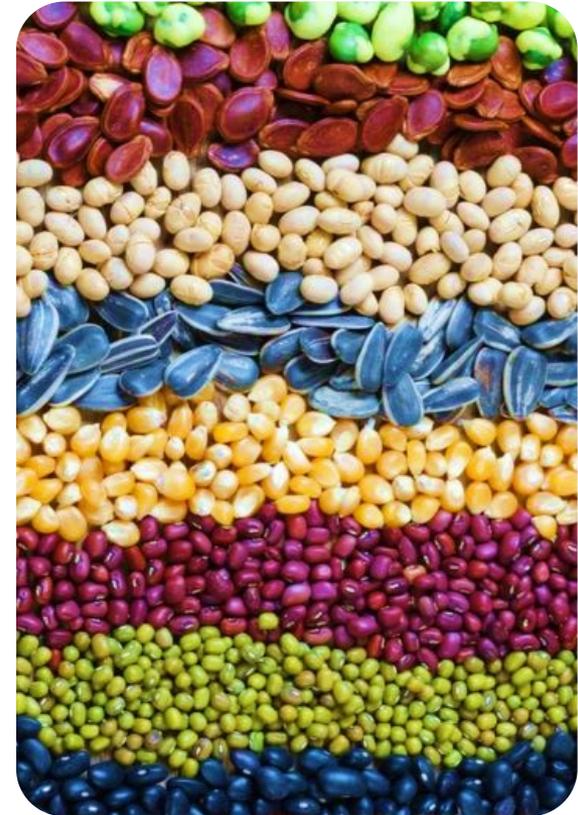
Alimento é toda substância utilizada pelos seres vivos como fonte de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e reprodução.



Alimentos



Existem milhares e milhares de alimentos no mundo, tanto do reino animal como do vegetal!



SABES QUAIS OS ALIMENTOS QUE DEVES COMER MAIS E QUAIS DEVES COMER MENOS?

Roda dos alimentos



A Roda dos Alimentos é o guia que nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária.



Como
montar
o meu prato
saudável

Roda dos alimentos.



Está dividido em grupos de diferentes tamanhos, que agregam os alimentos com propriedades nutricionais semelhantes. Ajuda a termos uma ...



1 Alimentação completa

(ingerir ao longo do dia alimentos de todos os grupos)

2 Alimentação equilibrada

(variar os alimentos dentro de cada grupo ao longo do dia)

3 Alimentação variada

(respeitar as porções diárias recomendadas e os equivalentes)

Roda dos alimentos.



A Roda dos Alimentos é constituída por 7 grupos de alimentos, mais a água, agrupados de acordo com as suas semelhanças e características nutricionais.

- **Grupo 1** - Cereais e derivados, tubérculos – 28%
- **Grupo 2** - Hortícolas – 23%
- **Grupo 3** - Fruta – 20%
- **Grupo 4** - Lacticínios – 18%
- **Grupo 5** - Carnes, pescado e ovos – 5%
- **Grupo 6** - Leguminosas – 4%
- **Grupo 7** - Gorduras e óleos – 2%

... mais a **ÁGUA**



Roda dos alimentos.



A Roda dos Alimentos estabelece ainda as **porções diárias recomendadas** e equivalentes entre os alimentos do mesmo grupo .

Gorduras e óleo 1 a 2 porções

Frutas
3 e 5 porções

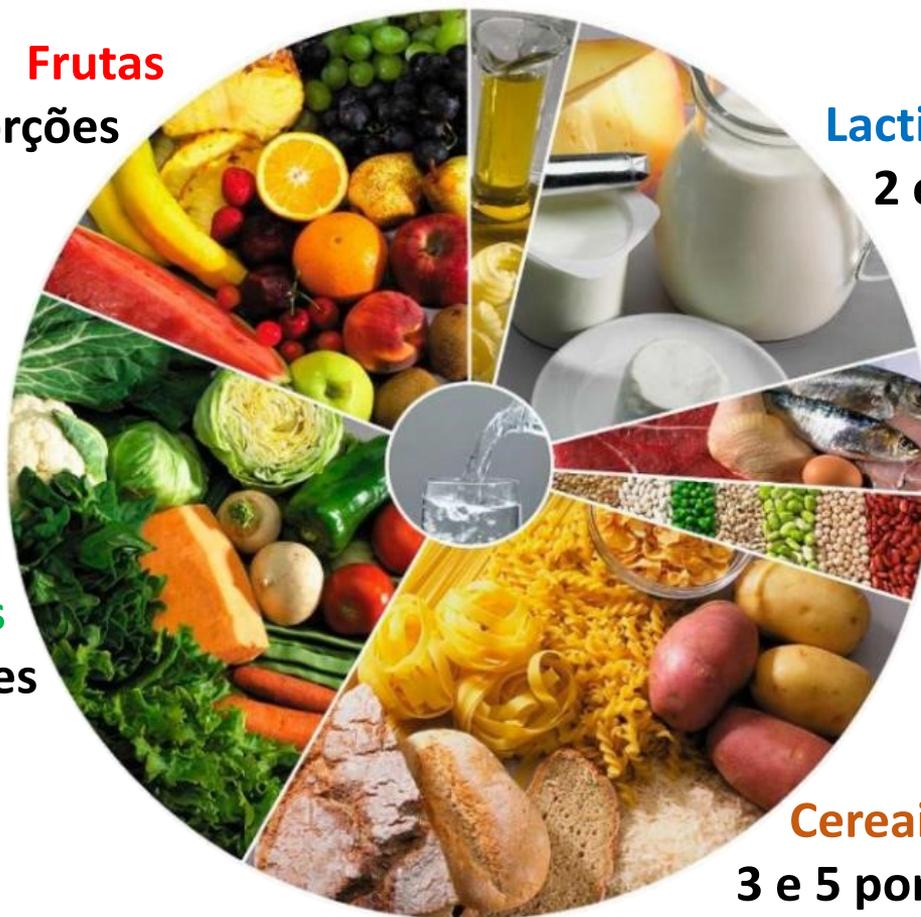
Laticínios
2 e 3 porções

Carne, pescado e ovos
1,5 a 4,5 porções

Leguminosas
1 a 2 porções

Hortícolas
3 e 5 porções

Cereais e derivados, tubérculos
3 e 5 porções



Roda dos alimentos.



Grupo 1 – Cereais e derivados e tubérculos:

Exemplos de alimentos: arroz, massas, pão, bolachas, aveia, cereais matinais, farinhas de cereais, batata, batata-doce, milho, trigo, centeio...



São a nossa principal fonte de energia e devem ser consumidos em maior quantidade. Devemos comê-los a todas as refeições. Eles são fontes de fibras, que auxiliam na digestão e vitaminas importantes.

Roda dos alimentos.



Grupo 2 – Legumes e Hortícolas

Exemplos de alimentos: abóbora, agrião, alface, alho francês, beringela, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, couve, couve-lombarda, couve-flor, couve-de-bruxelas, espinafre, feijão-verde, nabo, nabiça, pepino, pimento...



Eles são bem nutritivos, ricos em fibras, vitaminas e minerais. e, por isso, contribuem para a saúde de todo o corpo. Protegem-nos das doenças e ajudam os intestinos a funcionar

Roda dos alimentos.



Grupo 3 – Frutas

Exemplos de alimentos: abacaxi, ananás, alperce, ameixa, amora, banana, cereja, clementina, figo, framboesa, kiwi, laranja, limão, lima, maçã, manga, melancia, melão, maracujá, morango, nectarina, papaia, pera, romã, uva...



Dão-nos muitas vitaminas, fibras, minerais ... e também água e alguma energia. Ajudam o corpo a funcionar bem e reforçam as defesas contras as doenças.

Roda dos alimentos.



Grupo 4 – Lacticínios

Exemplos de alimentos: leite, iogurte líquido, iogurte sólido, queijo fresco, queijo curado, requeijão, bebidas de soja enriquecidas com cálcio (“leite de soja”), iogurte de soja enriquecido com cálcio...



Os alimentos deste grupo ajudam-nos a crescer. Dão-nos cálcio, essencial para os ossos e os dentes, e também proteínas e vitaminas.

Roda dos alimentos.



Grupo 5 – Carnes, pescado e ovos

Exemplos de alimentos: carne vermelha (de vaca, porco, carneiro), carne branca (frango, peru e coelho), peixes, ovos...



São ricos em proteínas, fundamentais para construir e fortalecer todas as partes do nosso corpo: músculos, ossos, pele, cabelo...

Roda dos alimentos.



Grupo 6 – Leguminosas

Exemplos de alimentos: ervilhas, favas, feijão branco, feijão preto, feijão manteiga, feijão encarnado, feijão-frade, grão-de-bico, lentilhas, soja...



São ricas em proteínas, alguns minerais como o cálcio e o ferro, vitaminas e fibras e auxilia no transporte de oxigênio pelo sangue.

Roda dos alimentos.



Grupo 7 – Gorduras e óleos

Exemplos de alimentos: azeite, outros óleos vegetais (amendoim, soja, girassol, milho), margarinas, cremes vegetais para barrar, manteiga, natas...



Os alimentos deste grupo contém muita energia e protegem-nos do frio. Eles têm alguns benefícios: auxiliam no transporte de vitaminas, são fontes de energia e têm propriedades hidratantes.

Roda dos alimentos.



- Água

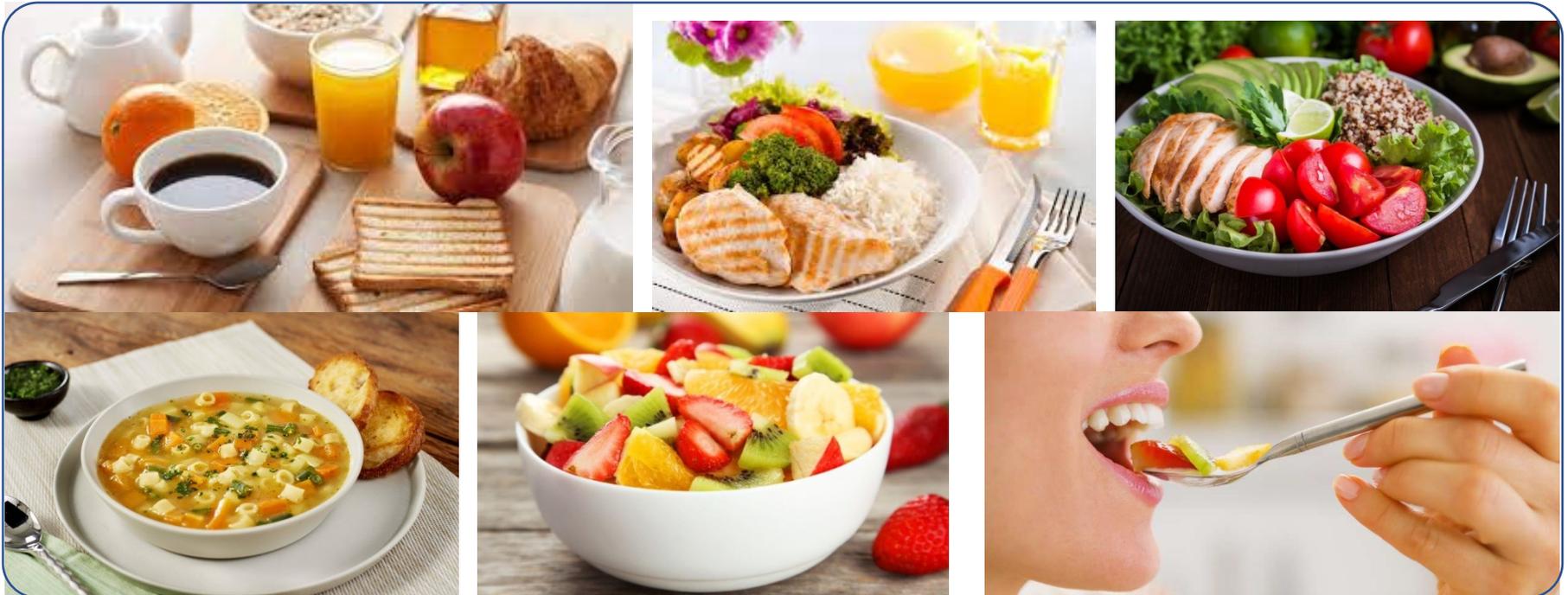
A água, não tem um grupo próprio, está representada em todos eles, pois faz parte da constituição de todos os alimentos. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente.



É precisa para que o corpo trabalhe sem falhas. Ajuda por exemplo, a manter a temperatura e ao funcionamento dos rins e intestinos.

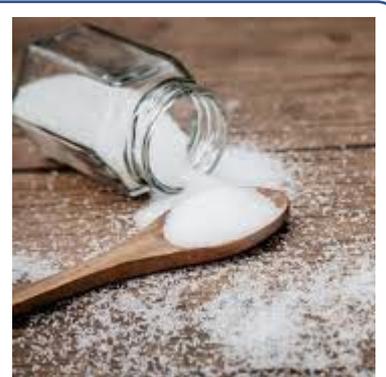
10 DICAS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Toma sempre o pequeno-almoço.
2. Faz 5 a 6 refeições por dia.
3. Come 5 porções de fruta e hortícolas por dia.
4. Inicia as refeições principais com sopa.
5. Come calmamente e mastiga muito bem os alimentos.



10 DICAS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

6. Bebe muita água diariamente. Evita beber refrigerantes ou bebidas açucaradas.
7. Opta por consumir tanto peixe quanto carne, alternando o seu consumo entre o almoço e o jantar.
8. Reduz o sal e o consumo de alimentos gordurosos.
9. Come frequentemente alimentos ricos em fibra.
10. Reduz o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar.



E ainda: ... pratica atividade física diariamente.

**...uma alimentação
variada, equilibrada e saudável
é importante para o teu
bem-estar físico e psicológico.**

