

# Alimentação Saudável



# Princípios da Alimentação Saudável



Fonte: <http://www.portugalsenior.org/?p=461>

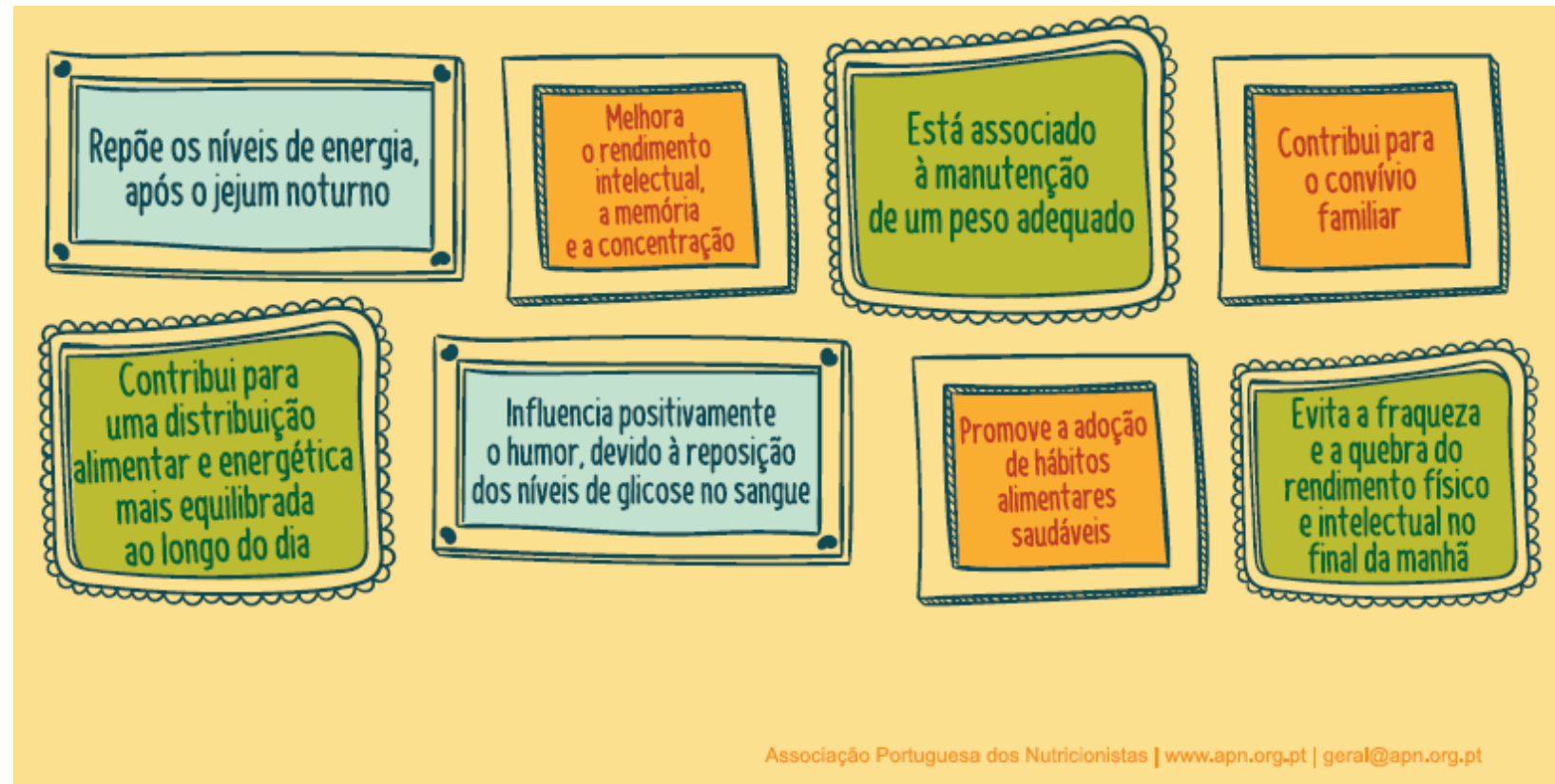
## Equilíbrio Alimentar

+ Opções saudáveis

- Opções menos saudáveis

# Pequeno - almoço

- É a primeira refeição do dia e por isso muito importante.
- **Deve ser tomado todos os dias.**



# Pequeno -almoço

**5 motivos** para tomar o  
pequeno almoço  
SEMPRE:

The infographic consists of five numbered tips, each in a dashed-line box with a corresponding icon. Tip 1 features a clock icon. Tip 2 features a scale icon. Tip 3 features a fork and a bowl icon. Tip 4 features a house icon. Tip 5 features a group of people icon.

- 1** tomar o pequeno-almoço, todos os dias, após o acordar, nas primeiras horas do dia
- 2** TOMAR UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO, VARIADO E EQUILIBRADO
- 3** INCLUIR NO PEQUENO-ALMOÇO ALIMENTOS PROVENIENTES DE 3 DOS 7 GRUPOS DA RODA:  
LATICÍNIOS, CEREAIS E DERIVADOS, FRUTA
- 4** TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO EM CASA, EM CONVÍVIO COM A FAMÍLIA, NAS PRIMEIRAS HORAS DO DIA
- 5** TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO SEM PRESSA, EM AMBIENTE CALMO E TRANQUILO, DE FORMA A DEGUSTAR E APRECIAR OS DIVERSOS SABORES DE CADA UM DOS ALIMENTOS QUE O COMPÕEM

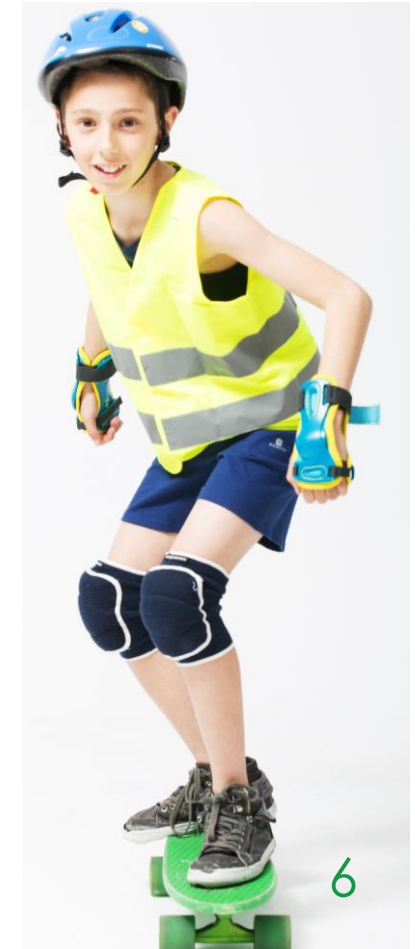
# ○ sono

- O sono é fundamental para um estilo de vida saudável.
- A Fundação Nacional do Sono norte americana aconselha que crianças entre os 5-12 anos durmam 10 a 12h/noite. Os adolescentes podem e devem dormir 9 horas/noite.
- Maior rendimento escolar.
- Menor prevalência de obesidade infantil.



# Atividade Física

- Para um estilo de vida saudável é necessário também fazer exercício físico regular.
- Recomendação para crianças e adolescentes: 60 minutos de exercício físico.
- Hidratação é essencial durante e após o exercício.
- A refeição pré treino deverá ser rica em hidratos de carbono complexo para que haja exercício e rentabilização do mesmo.



# Água

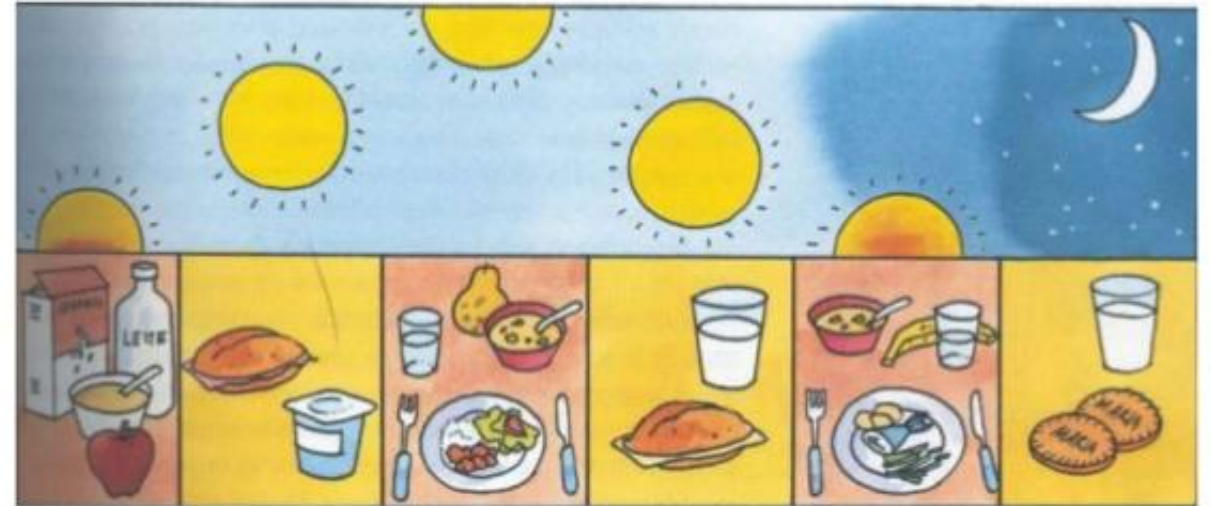
- É necessária ao bom funcionamento do organismo;
- Bebida preferencial para acompanhar as refeições principais;
- Recomendação: 8 copos de água (1,5L/dia);
- A falta de consumo de água pode levar à desidratação podendo afetar a regulação e funcionamento do organismo humano.
- **Dica** – A água é a bebida preferida de um Eco – Chefe!



# Não “salte” refeições

○ É importante fazer todas as refeições do dia:

- Pequeno almoço
- Meio da manhã
- Almoço
- Meio da tarde
- Jantar
- Ceia (opcional)



Fonte: <http://pt.slideshare.net/RitaGalrito/alimentao-trabalho-de-et2>

○ A omissão das refeições faz com que tenhamos mais fome e tendencialmente optamos por escolhas menos saudáveis.

○ Polifracionar a dieta significa comer mais vezes e em menos quantidade, sem nunca sentir fome. 8



# Sopa

- A sopa é indispensável antes do prato principal (almoço e jantar).
- Rica em fibras, vitaminas, sais minerais e água.
- Sacie e prepara o estômago para o prato principal.
- Dose recomendável: 2 conchas.
- Recomenda-se a diversificação dos hortícolas utilizados na sopa.



# Limitar o consumo de açúcar

- O consumo de alimentos ricos em açúcar devem ser limitados a dias festivos;
- O açúcar refinado (branco) deve ser substituído por açúcar amarelo, mel ou STEVIA (adoçante natural);
- O consumo elevado de produtos açucarados aumentam os níveis de gordura no sangue;
- O excesso de açúcar no sangue pode desenvolver Diabetes, doença caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue;



Fonte: <http://selectaclub.jomaldaparaiba.com.br/novidades/saude-selecta-os-riscos-do-acucar-refinado/>