

RODA DOS ALIMENTOS

A Roda dos Alimentos atual é composta por sete grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve ter na alimentação diária (consultar página 3).

ATIVIDADE 1

Ajude as crianças a perceber a Roda dos Alimentos com as figuras da página seguinte. Pode recortá-las e pedir que identifiquem os diferentes grupos de alimentos.

ATIVIDADE 2

Recorrendo a imagens e com a ajuda das figuras, identifique os grupos presentes nas principais refeições do dia, por exemplo:

Pequeno-almoço:



Jantar:



RODA DOS ALIMENTOS



Figuras gentilmente cedidas
pela nutricionista Joana Nogueira.

RODA DOS ALIMENTOS

Conheça os grupos de alimentos que compõem a Roda dos Alimentos atual.

Grupos dos cereais e derivados, tubérculos – 28%

Neste grupo incluem-se os cereais (milho, arroz, trigo, centeio, cevada...) e seus derivados (pão, tostas, flocos de cereais, massa) e tubérculos (batata, batata-doce, tapioca...). São excelentes fornecedores de hidratos de carbono complexos e são fonte de vitaminas, sais minerais e fibras.

Grupo dos produtos hortícolas – 23%

Neste grupo incluem-se a couve, os brócolos, a cenoura, a cebola, o alho, a alface, a abóbora, o tomate, etc. São muito ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e água.

Grupo da fruta – 20%

Inclui a maçã, o melão, a laranja, os quivis, os morangos, a ameixa, os figos, etc. São alimentos fornecedores de uma grande quantidade de vitaminas, minerais e água; também fornecem açúcares em pouca quantidade.

Grupo dos laticínios – 18%

Inclui o leite e produtos lácteos (iogurte, queijo e requeijão). São ricos em proteínas de alto valor biológico (contêm todos os aminoácidos essenciais em proporções adequadas ao organismo) e em vitaminas e minerais, como o cálcio e o fósforo.

Grupo da carne, pescado e ovos – 5%

Inclui a carne, o pescado (peixe, moluscos, marisco) e ovos. Fornecem proteínas de alta qualidade. Também são fornecedores de gordura, vitaminas e minerais, como o ferro.

Grupo das leguminosas – 4%

Inclui feijão (verde, vermelho, frade), grão, favas, ervilhas, lentilhas, etc. São alimentos fornecedores de uma boa quantidade de proteínas vegetais e hidratos carbono complexos; também são boas fontes de vitaminas, minerais e fibra.

Grupo das gorduras e óleos – 2%

Inclui o azeite, a manteiga, a margarina, a banha, óleos de girassol, de milho, etc. São fornecedores exclusivos de lípidos; também transportam as vitaminas A, D, E e K.

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

Fonte: CNAM - Centro de Nutrição e Alimentação Mimosa

RODA DOS ALIMENTOS



Fonte: CNAM - Centro de Nutrição e Alimentação Mimosa