Regras para uma Alimentação Saudável

Uma Alimentação equilibrada é importante para termos uma boa saúde. Por isso, se queres ser saudável deves seguir as seguintes regras:

- Bebe **1,5 litros a 2 litros** de água por dia.
- Consome **frutos** e **legumes** frescos e da época.
- Evita os doces e os fritos.
- Prefere as **sopas** e os **grelhados**.
- Utiliza **ervas aromáticas** em vez de sal.
- Utiliza o **azeite** como principal fonte de gordura.
- Modera o consumo de leite e derivados.
- Faz **cinco a seis refeições** diárias.
- Come de três em três horas.
- Reduz o consumo de carnes vermelhas (de vaca).
- Prefere **carnes brancas** e **peixe**.

CUIDA DA TUA ALIMENTAÇÃO COMENDO:

- Legumes
- Fruta
- Alimentos com pouca gordura
- Alimentos com pouco açúcar
- Leite e seus derivados

FAÇAM EXERCÍCIO FÍSICO E COMAM BEM

Não comas alimentos que não fazem bem à saúde como por exemplo:

- Hambúrgueres
- Pizas
- Batatas fritas
- Doces

DIA DA ALMENTAÇÃO

CUIDADOS A TER COM A ALIMENTAÇÃO

6º B

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS TERRAS DE LARUS

DISTURBIOS ALIMENTARES

O que são Distúrbios Alimentares?

São doenças psiquiátricas, que têm origem numa diversidade de factores, tais como: psicológicos, biológicos, familiares e socioculturais. E caracterizam-se, fundamentalmente, por alterações significativas do comportamento alimentar.

Os distúrbios alimentares ocorrem principalmente nos países industrializados, afectando sobretudo as mulheres jovens.

Dos vários distúrbios alimentares existentes destacam-se :a **Anorexia Nervosa**, a **Bulimia Nervosa** e a **Ingestão Compulsiva**.

Sinais de Risco e de Alerta:

• Emagrecimento rápido sem causa aparente;

• Redução na quantidade de alimentos ingeridos;

• Escolha de produtos magros ou de baixas calorias;

• Desculpas frequentes para não comer;

• Mudança de Humor (maior agressividade, irritabilidade e isolamento social);

• Praticar exercício físico em excesso;

•Atitude critica em relação à imagem;

•Comer grandes quantidades de comida e em seguida vomitar

• Entre outros...

ERROS ALIMENTARES E DOENÇAS

Hoje em dia, sabe-se que algumas doenças, como a obesidade ,a diabetes, doenças cardiovasculares e até alguns tipos de cancro, estão associadas a erros alimentares que grande parte da população comete no dia-a-dia.

Como tal, é urgente combater estes erros para prevenir

Erros Alimentares	Doenças / Problemas Associados
Elevado consumo de sal	Hipertensão arterial, cancro do estômago, doenças cérebro-vasculares e cardio-circulatórias.
Elevado consumo de bebidas alcoólicas	Problemas psico-sociais e afectivos, cirrose hepática e diversos acidentes de viação e de trabalho.
Elevado consumo de gorduras	Doenças cardiovasculares e obesidade.
Elevado consumo de açúcar e alimentos açucarados	Obesidade, diabetes e cáries dentárias.
Reduzido consumo de alimentos ricos em fibras (Hortaliças, legumes e frutos)	Prisão de ventre e alguns tipos de tumores.
Saltar refeições e não tomar o pequeno-almoço	Hipoglicémias matinais (baixo nível de açúcar no sangue), falta de atenção, diminuição do rendimento intelectual na escola e no trabalho.

A NOVA RODA DOS ALIMENTOS

A Roda dos Alimentos tem uma forma circular para nos ajudar a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da nossa alimentação.

A Nova Roda dos Alimentos está dividida em sete sectores.

Cada grupo que constitui a Nova Roda dos Alimentos deve estar presente na nossa alimentação nas seguintes proporções:

- Cereais, seus derivados e tubérculos - 28%
- Hortícolas - 23%
- Fruta - 20%
- Lacticínios - 18%
- Carnes, pescado e ovos - 5%
- Leguminosas - 4%
- Gorduras e óleos - 2%

A tua saúde agradece...