



# Roda dos Alimentos

Maria Afonso da Conceição  
Escola EB1 Covões  
4º ano

# Criação e Evolução

## Origem

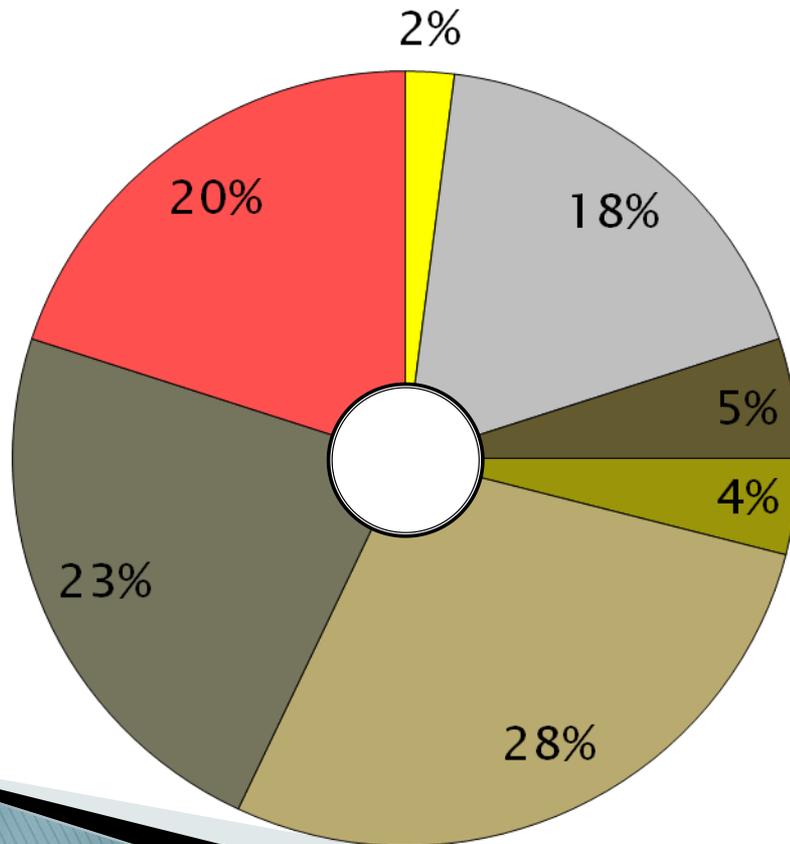
- ▶ A Roda dos Alimentos foi criada e representada em Portugal em **1977** graças à Campanha de Educação Alimentar. Na altura só existia cinco grupos de alimento sem as percentagens recomendadas.

## Atualização

- ▶ O crescimento de conhecimentos científicos e várias alterações na alimentação portuguesa levou a reorganizar em **2003**. Composta por sete grupos de diferentes tamanhos (que mostram as percentagens) e a água assume a posição central por ser tão importante.

# Roda dos Alimentos (2003)

- Gorduras
- Laticínios
- Carne, Pescado e Ovos
- Leguminosas
- Cereais



**Por dia:**

1 a 3 porções

2 a 3 porções

1,5 a 4,5 porções

1 a 2 porções

4 a 11 porções

3 a 5 porções

3 a 5 porções

Água: 1,5 a 3 litros

# Um dia de refeições segundo a Roda dos Alimentos

- ▶ Existem porções diárias que são recomendadas e que devemos consumir de cada grupo alimentar.
- ▶ A idade pode diferenciar uma alimentação recomendada de outra pessoa com faixa etária diferente.
- ▶ Quase metade devem ser frutos e hortícolas (43%). O consumo de carnes e gorduras devem ser minoria.
- ▶ Ao longo do dia devem ser 5 a 7 refeições, de modo a que não passe 3 horas sem comer.
- ▶ Segue um exemplo de um dia alimentar recomendado...

# Pequeno-almoço



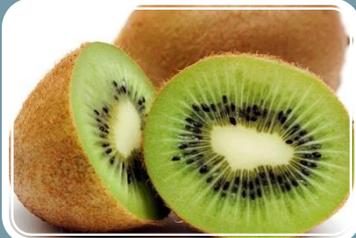
Leite meio-gordo

- Chávena (250 ml)



Cereais de milho não açucarados

- Duas mãos



Uma porção de fruta (2 kiwis)

# Meio da Manhã



Meio pão



logurte sólido de  
aroma meio-gordo

# Almoço



Prato de sopa de legumes



Segundo prato

- 90 g de peito de peru estufado
- 6 colheres de sopa de arroz
- 2 chávenas (90 gramas cada) de salada de hortícolas



Uma porção de fruta (15 morangos)

# Meio da tarde



Iogurte líquido de  
aroma meio-gordo



Pão de mistura com  
uma fatia de queijo

# Jantar

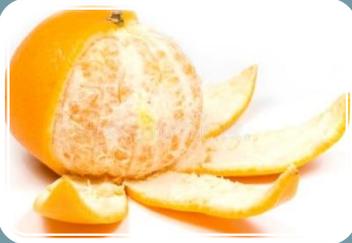


Prato de sopa de legumes



Segundo prato

- 90 g de peixe grelhado
- 2 batatas cozidas
- 1 chávena de hortícolas cozidos (140 gramas)



Uma porção de fruta (1 laranja)

# Ceia



Chávena de chá de  
camomila



4 tostas pequenas

# Fontes

- ❑ [https://pt.wikipedia.org/wiki/Roda\\_dos\\_Alimentos](https://pt.wikipedia.org/wiki/Roda_dos_Alimentos)
- ❑ <https://www.janela-aberta-familia.org/pt/content/alimentacao-dos-6-aos-10-anos>
- ❑ [alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/](http://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/)
- ❑ <https://www.lusiadas.pt/blog/prevencao-estilo-vida/nutricao-dieta/um-dia-cumprir-roda-alimentos>
- ❑ Google Imagens