

## Factos...

- Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona;
- Ao optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não tem que abdicar daqueles alimentos menos saudáveis de que tanto gosta. O importante é que o consumo desses alimentos constitua a exceção e não a regra do seu dia-a-dia alimentar;
- É fundamental procurar obter um equilíbrio entre a energia que se consome e a energia que se gasta.

Somos uma ECO-ESCOLA cumpridora e como tal vamos abordando vários temas, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade. A adoção de hábitos alimentares é um trabalho feito em equipa, crianças e famílias, em casa e na escola, pelo que com este desdobrável deixamos várias sugestões do que podem fazer diariamente.

A **roda dos alimentos** é um instrumento fácil que te pode ajudar no dia-a-dia. Nela estão representados todos os grupos de alimentos essenciais à tua vida e as proporções em que devem ser ingeridos.



## SEGUNDO A RODA DOS ALIMENTOS...

...A alimentação deve ser:

**Completa** - Ingerir alimentos de todos os grupos e beber água diariamente;

**Equilibrada** - Comer uma maior quantidade de alimentos dos grupos maiores e menor dos grupos mais pequenos;

**Variada** - Ingerir alimentos diferentes dentro de cada grupo.



**"Saber comer é saber viver"**

## A ALIMENTAÇÃO...

- Assegura a sobrevivência do ser humano;
- Fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo;
- Contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental;
- Desempenha um papel fundamental na prevenção de certas doenças.



## RECOMENDAÇÕES

- Tomar sempre um pequeno almoço equilibrado;
- Não estar mais de 3 a 3,5 horas sem comer;
- Não comer muito numa só refeição;
- Mastigar bem os alimentos;
- Preferir grelhados, estufados, cozidos ou assados sem gordura;
- Reduzir o consumo de sal;
- Aumentar o consumo de fruta e legumes;
- Preferir sempre o consumo de carnes brancas (peru, frango e coelho) e peixes gordos (sardinha, cavala...);
- Evitar alimentos ricos em gorduras e açúcar;
- Optar sempre por gorduras mais saudáveis, privilegiando o azeite;
- Beber 8 a 10 copos de água por dia.



## ALIMENTOS DESACONSELHADOS

- Açúcares e produtos açucarados (açúcar, mel, chocolates, gelados, entre outros);
- Enchidos, fumados e outros produtos de charcutaria;
- Produtos de "snack";
- Salsichas, fast-food, conservas e enlatados;
- Caldos concentrados de carne e outros;
- Produtos pré-confecionados;
- Natas, molhos gordos, maionese, ketchup, entre outros;
- Refrigerantes com ou sem gás;
- Bebidas alcoólicas;
- Evitar os fritos e alimentos muito gordurosos.

