



alimentação  
saudável e sustentável



Agrupamento de Escolas de Arganil  
ESCOLA BÁSICA Nº1 DE ARGANIL

AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS DE  
ARGANIL

## Roda dos Alimentos



## Alimentação Saudável e Sustentável



ANO LETIVO- 2023/2024

TRABALHO REALIZADO PELO 4º A  
Docente- Eugénia Salgado

## RECOMENDAÇÕES

É muito importante que faças uma alimentação rica, variada e equilibrada.

😊 **Inicia o dia com um pequeno-almoço completo, equilibrado e saudável;**

😊 **Come alimentos ricos em cálcio e fósforo como leite, ovos, iogurtes, peixe, queijo...;**

😊 **Come frutas e legumes porque nos dão vitaminas.**

😊 **Come sempre sopa em todas as refeições porque é um alimento muito completo e sacia bastante.**

😊 **Bebe muita água pois ajuda a eliminar as toxinas;**

😊 **Na tua alimentação privilegia os alimentos que constam na Roda ou Pirâmide dos Alimentos.**



## O QUE DEVES EVITAR

Para que tenhas um corpo saudável não basta comer bons alimentos, também deves evitar alguns e mudar hábitos.

**COMEÇA JÁ, NÃO DEIXES PARA DEPOIS O QUE PODES COMEÇAR A FAZER HOJE!**

⚡ **Evita alimentos ricos em sal, gordura e açúcares, que causam doenças cardíacas, obesidade e cáries dentárias;**

⚡ **Evita beber refrigerantes, sumos com gás, comer chocolates, rebuçados...;**

⚡ **Evita estar muito tempo sem comer, deves fazer pequenos lanches no meio das refeições. Se estiveres muito tempo sem comer, comes mais e mais depressa, mastigando mal os alimentos;**

⚡ **Evita o desperdício alimentar, serve-te tirando apenas a comida necessária para uma refeição saudável;**

⚡ **Coloca os restos de comida na compostagem e assim produzes adubos naturais.**