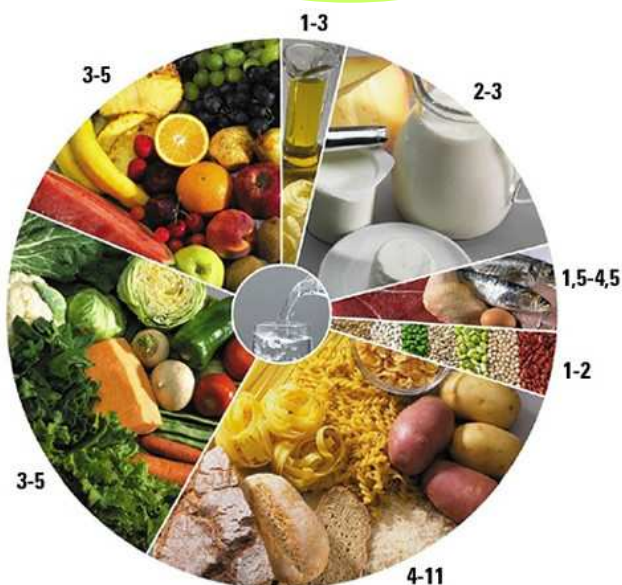


RODA DOS ALIMENTOS



A Roda dos Alimentos é uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da nossa alimentação diária.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



16 de Outubro de 2009

Colégio Teresiano

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



RODA DOS ALIMENTOS

A Roda dos Alimentos **ensina** a prática de uma **alimentação saudável**, isto é, uma alimentação:

- **completa** — comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente.
- **equilibrada**— comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendadas.
- **variada**—comer alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.



10 regras para uma alimentação saudável

- 1 - Tomar sempre o primeiro almoço;
- 2 - Incluir nas refeições alimentos de todos os sectores da **roda dos alimentos**, nas proporções por ela sugeridas;
- 3 - Não passar mais de três horas e meia sem comer;
- 4 - Evitar alimentos açucarados, com muito sal, os fritos ou ementas com muita gordura;
- 5 - Consumir diariamente leite ou derivados, sopa e três peças de fruta por dia.
- 6 - Consumir produtos hortícolas no prato ou em saladas com abundância e leguminosas pelo menos duas vezes por semana;
- 7 - Comer peixe pelo menos quatro vezes por semana;
- 8 - Evitar consumir bebidas alcoólicas antes da idade adulta;
- 9 - Beber líquidos em abundância (água simples, limonada ou refrescos sem açúcar e infusões de ervas);
- 10 - Comer com calma, mastigando correctamente os alimentos.



Pirâmide alimentar

Esquema gráfico que distribui os vários tipos de alimentos e as quantidades em que cada um deve ser ingerido nas refeições diárias.