

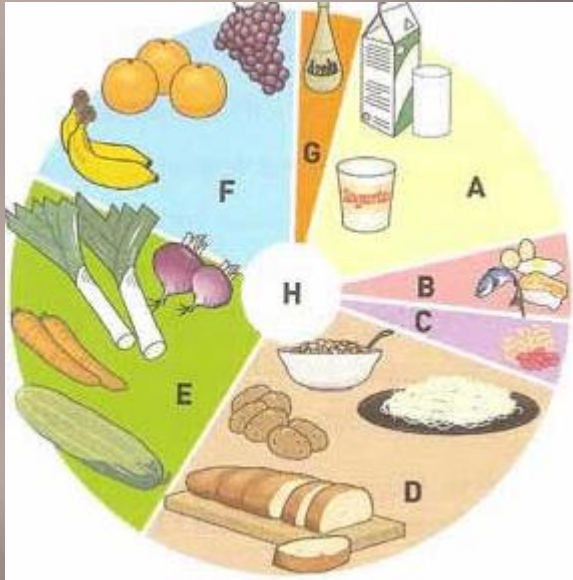
RODA DOS ALIMENTOS



EB1/PE da Nogueira
2º ano turma A
Vera Góis
Élvio Rosário
Março 2011

RODA DOS ALIMENTOS

Para crescer bem e com saúde, é preciso saber comer!



Dentro de cada grupo há alimentos com valor nutricional semelhante, podendo e devendo ser substituídos uns pelos outros, em cada dia e ao longo dos dias.

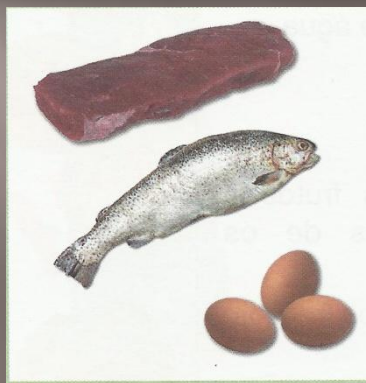
- A. Lacticínios (leite, queijo e iogurte)
- B. Carne, peixe e ovos
- C. Leguminosas (feijão, lentilha...)
- D. Cereais e derivados (arroz, massa, pão, batatas...)
- E. Hortícolas (cenoura, beterraba, pepino, alho francês...)
- F. Fruta (bananas, laranjas uvas...)
- G. Óleos e gorduras (azeite, óleo...)

O que se deve comer

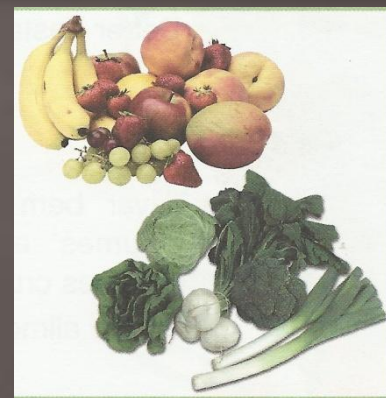
Para ter força.



Para ajudar a crescer.



Para proteger de doenças.



Para teres ossos e dentes fortes.

Para seres forte e saudável precisas de saber comer. Para uma vida saudável é preciso comer um pouco de cada um dos grupos de alimentos: dos que dão força, dos que protegem da doença, dos que ajudam a crescer e dos que fazem os nossos ossos fortes.

Saber comer !



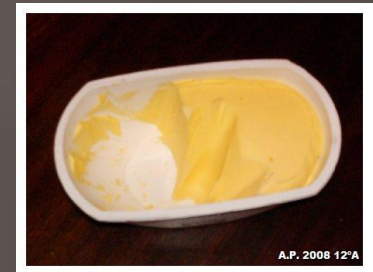
Origem dos alimentos

- ▣ Há alimentos que provêm de animais (origem animal) e outros que provêm de plantas (origem vegetal).

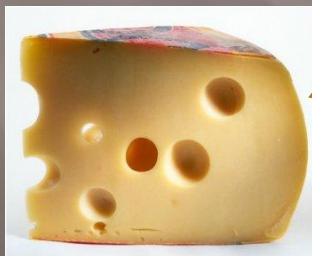
Origem animal



leite



manteiga



queijo



iogurte

Origem animal



fiambre



salsichas



carne assada



chouriço

Origem vegetal



pão



arroz



farinha de
trigo



milho



cerveja



massas

A higiene da alimentação

Os alimentos fornecem-te a energia que necessitas para as tuas actividades diárias (correr, andar, estudar...)

Todos os alimentos têm substâncias que desempenham funções variadas e por isso são importantes para o bom funcionamento do teu corpo.

Por estas razões deves ter cuidado na escolha dos alimentos.



A higiene da alimentação



Lavar as mãos
antes das refeições.



Mastigar bem os
alimentos.



Comer devagar.



Comer num lugar
calmo.



Lavar bem os
dentes depois das
refeições.



Não tomar banho
ou fazer exercício
depois das refeições.

Para teres uma boa alimentação precisas de:



Lavar os alimentos que comemos crus.



Guardar alguns alimentos no frigorífico



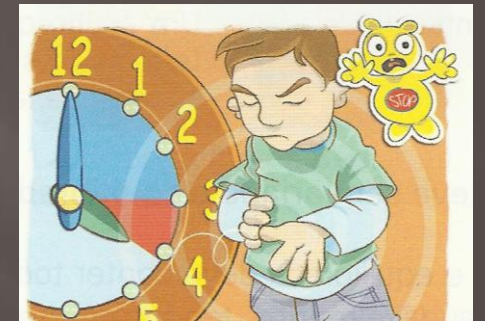
Comer frutas e legumes.



Tomar sempre um bom pequeno-almoço



Ter atenção aos prazos de validade.

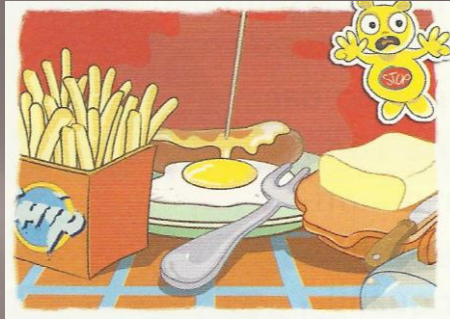


Não passar mais de 3 horas sem comer.

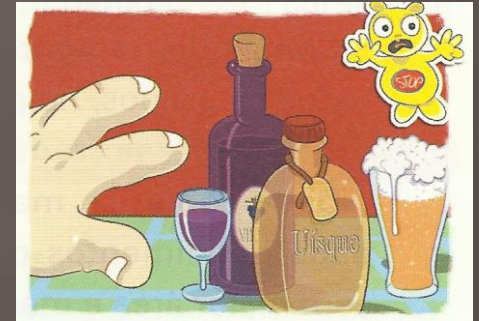
Para teres uma boa alimentação precisas de:



Evitar o abuso do açúcar.



Evitar o abuso da gorduras e dos fritos.



Evitar as bebidas alcoólicas.



Evitar sumos com gás



Evitar o abuso do sal.



Evitar comer em excesso.

O que comer?



Tomar um bom pequeno almoço.

Beber 3 a 4 copos de leite por dia.

Comer todos os dias
(alternadamente) carne, peixe ou ovos.

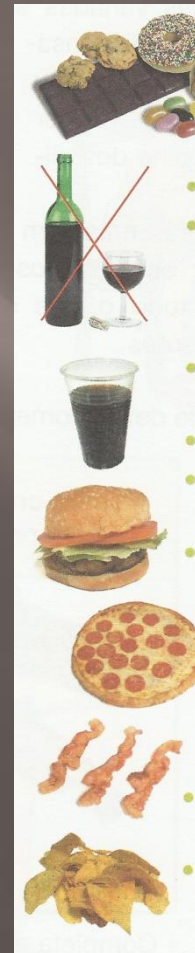
Fazer 5 a 6 refeições diárias.

Comer sopa ao almoço e ao jantar.

Beber bastante água.

Lavar bem os frutos e os legumes
antes de os comerem crus.

Comer alimentos frescos.



Beber bebida alcoólicas.

Comer muitos doces.

Beber muitos sumos com
gás.

Estar mais de 3 horas sem
comer.

O excesso de gordura.

Comer muitos alimentos
fritos.

Excesso de sal.