

O que é a Roda dos Alimentos ?



Esta é constituída por 7 grupos de alimentos:

- Cereais e derivados, tubérculos - 28%
- Hortícolas - 23%
- Fruta - 20%
- Lacticínios - 18%
- Carnes, pescado e ovos - 5%
- Leguminosas - 4%
- Gorduras e óleos - 2%

“Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade.”

(Direção Geral da Saúde)



Bibliografia :

Candeias, V. (s.d.). *Divisão de Promoção e Educação para a Saúde*. Obtido de Direcção Geral da Saúde.

Candeias, V., & Emília Nunes, C. M. (2005). *Princípios para uma Alimentação Saudável*. Lisboa: Direcção Geral da Saúde.

DGS. (s.d.). *A Nova Roda dos Alimentos: um guia para a escolha alimentar diária!* Obtido em Maio de 2014, de Direcção Geral da Saúde: <https://www.dgs.pt/pagina.aspx?f=1&lws=1&mcna=0&inc=&mid=5005&codigoms=0&codigono=5518554061236154AAAAAAA>

Contate-nos:

UCCCB
Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco

Centro de Saúde de S. Tiago
Rua António Sérgio, n° 10, Apartado 110

6000-172 Castelo Branco
Unidade Local de Saúde de Castelo Branco, EPE

272 340 290 | <http://ucccb.pt>



ALIMENTAÇÃO SAUDAVÉL

**Unidade de Cuidados na Comunidade
de Castelo Branco (UCCCB)**

Como deve ser uma Alimentação Saudável :

- Equilibrada;
- Completa;
- Variada.



Vantagens da Alimentação Saudável

- Ajuda o corpo a manter-se vivo e saudável;
- Fornece energia e nutrientes necessários para o funcionamento do organismo;
- Contribui para o crescimento e desenvolvimento adequado;
- Melhora a concentração;
- Diminui a fadiga, sonolência e irritabilidade;
- Aumenta o rendimento escolar;
- Ajuda na prevenção de certas doenças (obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares).



Para uma alimentação saudável é essencial variar na escolha dos alimentos, adaptando as quantidades consumidas à actividade física diária.



Regras para crescer de forma saudável:

1. Bons hábitos alimentares na infância levam a um melhor desempenho na adolescência;
2. Procurar variar na alimentação para adquirir os nutrientes necessários para o crescimento;
3. Fazer uma dieta saudável, completa e equilibrada rica em fruta, legumes e alimentos ricos em amido;
4. Ingerir alimentos ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura;



A não esquecer...

- Faça, em média, 6 refeições diárias;
- Tome sempre o pequeno-almoço;
- Evite estar mais de três horas e meia sem comer;
- Evite alimentos muito pesados nas refeições a meio da manhã e de tarde;
- Diminua o consumo de sal;
- Evite ingerir açúcar ou alimentos açucarados;
- Aumente o consumo de hortícolas e legumes;
- Aumente o consumo de fruta;
- Ingira de preferência peixe ou carnes magras;
- Beba 1,5l a 3l água natural, diariamente;
- Reduza o consumo de gorduras;
- Controle o consumo de refrigerantes, bolos, chocolates, compotas, rebuçados e outros doces;
- Siga as recomendações da Roda dos Alimentos e pratica actividade física, moderada e regular;
- Não utilize gorduras que foram sobreaquecidas ou óleos queimados;
- Privilegie sempre o uso de azeite.