

Semana da Alimentação

Sopa de Letras de Alimentos

C U L L M C Q D R A U S J J A
O B A N W B V A L U O G Q J V
U S E T R U G O I V J Z A G I
V W C S Z E B Y O P L C H Z T
E U B F B E R O R E V L L C E
J K A E C O A F N T T P I E L
U V N U T Q N T A W F O V N A
A R R O Z E I I Q N H V R O D
Z O Z I K L R S P L I P E U V
A J V B H H P R I E O P H R T
I I S A G W D M A R P I S A U
E E V O E C W O C B X Z U E L
V U K Z H U V O Q A A F O M H
A Q G W Z J B A T A T A L F W
Y U S T O M A T E D L E I T E

ARROZ
AVEIA
BATATA
BETERRABA
CEBOLA
CENOURA
COUVE
ERVILHA
ESPINAFRE
FAVA
IOGURTE
LEITE
LENTILHA
MILHO
NABO

OVOS
PEPINO
PORCO
QUEIJO
TOMATE
VITELA

Nome: _____

Data: _____



Regras da "Refeição Perfeita"

☺ Lavar as mãos antes de comer;



☺ Sentar-me correctamente;



☺ Comer com os talheres e não com as mãos;



☺ Mastigar bem os alimentos;



☺ Começar por comer a sopa quentinha e saborosa;



☺ No prato devo ter muitos legumes e hortaliças;



☺ As batatas, o arroz ou as massas nunca devem faltar no prato;



☺ As leguminosas também são importantes nas nossas refeições;



☺ Comer um dia carne, outro dia peixe;



☺ A água deve ser a nossa bebida;



☺ A sobremesa deve ser uma peça de fruta;



☺ Comer doces apenas em dias especiais;



☺ No fim das refeições lavar as mãos.



A Alimentação Saudável



* Deve fornecer todos os nutrientes!



Os Nutrientes

* 3 funções principais!

1 Energética



2 Construtora



3 Reguladora



Dia Mundial da Alimentação



Hidratos de carbono



Proteínas



Gorduras



Vitaminas



Minerais



Água

Glícidos ou Hidratos de Carbono → alimentos como o pão, cereais, batata, arroz e massa são uma boa fonte de energia.

Vitaminas, fibras e minerais → os vegetais devem fazer parte das principais refeições, sob a forma de sopa, salada ou como acompanhamento, ajudam a regular o funcionamento do sistema digestivo.

As frutas são a sobremesa mais saudável e entre as refeições ajudam a "enganar" a fome.

Proteínas → presentes nos alimentos como o peixe, carne e ovos. Preferir sempre o peixe e as carnes brancas (aves) às carnes ditas vermelhas (porco ou vaca), por terem menos gordura. Alguns peixes (como a sardinha ou o salmão) são ricos em ácidos gordos ómega3 que têm um efeito protector sobre o coração.

As leguminosas são proteínas de origem vegetal.

Lípidos ou gorduras → presentes no azeite ou óleo de girassol (origem vegetal) e na banha ou margarina (origem animal). Dar preferência aos de origem vegetal.

Água → litro e meio a três litros por dia é essencial para promover o bom funcionamento dos rins e a hidratação do organismo.

EVITAR O AÇÚCAR – REDUZIR O CONSUMO DE GORDURA – DIMINUIR O CONSUMO DE SAL
(substituir o sal por ervas aromáticas que dão sabor e não elevam a pressão arterial)

Outubro de 2016

