

Mensagem para os pais

A importância da Roda dos Alimentos

O Programa Educativo "Apetece-me" é uma iniciativa da Nestlé Portugal dirigida às escolas com o apoio da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

O objectivo deste programa é incentivar as crianças a adoptarem hábitos alimentares e comportamentos saudáveis, como a prática regular de exercício físico, tendo em vista o seu bem-estar a todos os níveis.

O documento "A Roda dos Alimentos" foi criado para apresentar às crianças esta figura, que constituiu uma das formas possíveis de representar os diferentes grupos de alimentos e a proporção em que devem ser incluídos na nossa alimentação.

A Roda dos Alimentos ensina-nos, de uma forma simples, o que é uma alimentação saudável, ou seja, uma alimentação

- completa, por incluir alimentos de todos os grupos, sem deixar nenhum de fora;
- equilibrada, por os alimentos estarem na proporção correcta, indicada pelos tamanhos das "fatias" da roda;
- variada, por os alimentos dentro de cada grupo se puderem alternar, o que proporciona a experiência de novos sabores.

Converse com os seus filhos sobre a Roda dos Alimentos e ajude-os a resolver os jogos e a desenvolver as actividades aqui propostas. Estamos certos de que, desta maneira, será mais fácil a todos empenharem-se na preparação e degustação de refeições mais saudáveis.

Boas refeições em família!



Ficha técnica

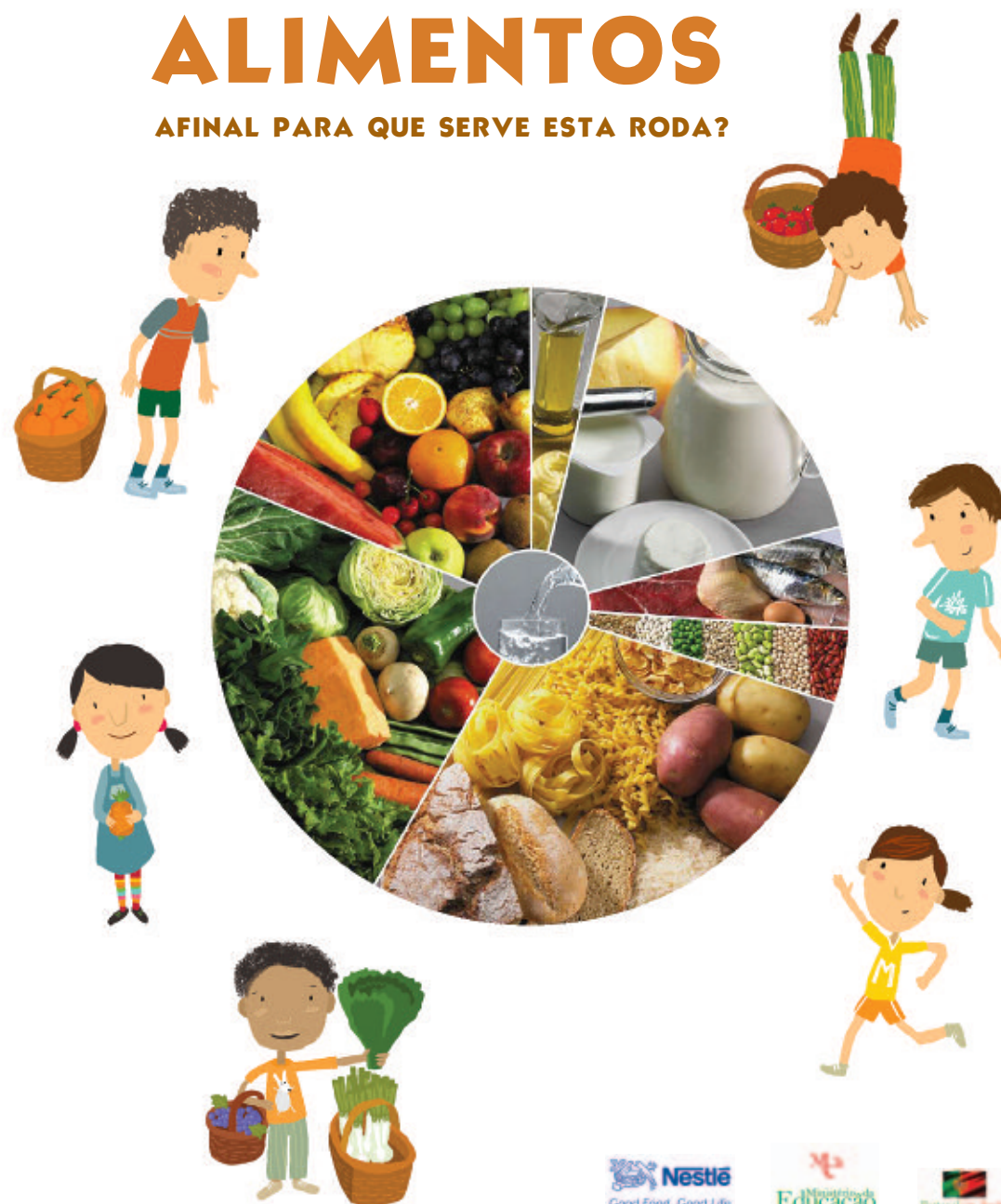
Edição: Nestlé Portugal, S. A.;
Coordenação: McCann Erickson;
Concepção: Sair da Casca;
Design e ilustrações: Planeta Tangerina;
Consultoria e revisão: Letrário;
Impressão: Fernandes e Terceiro, Lda.;
Tiragem: 100.000 exemplares;
ISBN: 972-8513-58-5;
Depósito legal: xxxxxxxx.

Fonte: a Roda dos Alimentos utilizada neste documento foi retirada da "Nova Roda dos Alimentos" do Instituto do Consumidor.

O Programa Educativo "Apetece-me" é uma iniciativa da Nestlé Portugal, desenvolvida com o apoio da Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação, especialmente destinada às escolas dos 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico, que fazem parte deste programa.

A RODA DOS ALIMENTOS

AFINAL PARA QUE SERVE ESTA RODA?



ENTRA NA RODA!

■ Quando te sentas em círculo no chão com os teus amigos... fazes uma roda!



■ Quando pedalas na tua bicicleta, são as rodas que te levam...

■ Quando queres saber as horas, olhas para uma roda com números e ponteiros...



Já reparaste que o mundo está cheio de rodas e de coisas redondas?

Desta vez, vais conhecer uma roda muito importante. Chama-se Roda dos Alimentos. A Roda dos Alimentos ajuda-nos a escolher bem os alimentos.

Ao olharmos para ela, ficamos a saber a que grupo pertencem os diferentes alimentos e em que quantidades os devemos comer todos os dias.

■ Frutas

(3-5 porções)
Por exemplo: bananas, maçãs, laranjas, uvas, morangos, kiwis.

■ Gorduras e óleos

(1-3 porções)
Por exemplo: azeite, manteiga.

■ Lacticínios

(2-3 porções)
Por exemplo: leite, queijo, iogurte.

■ Carne, pescado e ovos

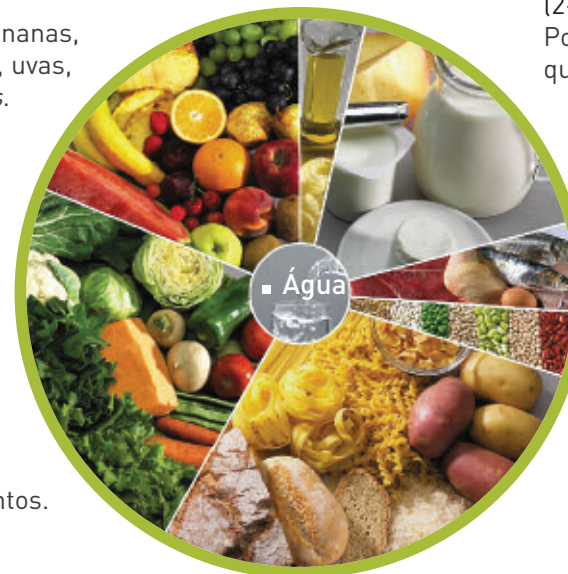
(1,5-4,5 porções)
Por exemplo: bifes de vaca, frango, sardinhas, ovos.

■ Leguminosas

(1-2 porções)
Por exemplo: feijões, grão, favas, lentilhas.

■ Produtos hortícolas

(3-5 porções)
Por exemplo: couves, nabos, cenouras, pimentos.



■ Cereais e derivados, tubérculos

(4-11 porções)
Por exemplo: arroz, massa, pão, batatas.



Na Roda dos Alimentos estão representados os diferentes grupos de alimentos. Cada grupo está arrumado dentro de uma fatia.

As fatias têm diferentes tamanhos para sabermos quais são os grupos que devem ocupar mais espaço no nosso prato e os que só devem ocupar um bocadinho. Por exemplo, as frutas ocupam uma grande fatia. Isto significa que devemos comer várias peças por dia... o nosso corpo agradece!

TODOS OS GRUPOS NO TEU PRATO

Em cada dia, devemos comer alimentos de todos os grupos, sem deixar nenhum de fora. Sabes porquê? Porque cada grupo tem um papel diferente no nosso corpo. Observa...

■ Frutas

Contêm muitas vitaminas, fibras e minerais. Ajudam o corpo a funcionar bem.

■ Gorduras e óleos

Os alimentos deste grupo têm energia concentrada e protegem-nos do frio.

■ Lacticínios

Dão-nos cálcio e outros minerais importantes para os ossos e os dentes. Ajudam-nos a crescer.

■ Carne, pescado e ovos

São fundamentais para construir o nosso corpo: músculos, ossos, pele, cabelo...

■ Produtos hortícolas

Protegem-nos das doenças. Ajudam os intestinos a funcionar.

■ Leguminosas

Dão-nos proteínas, energia, muita fibra e alguns minerais.

■ Cereais e derivados, tubérculos

Dão-nos uma boa parte da energia de que precisamos para viver.

■ Água

A água é precisa para que todo o corpo trabalhe sem falhas. Ajuda-nos ainda a manter a temperatura do corpo.



À VOLTA DA RODA

ACTIVIDADES E JOGOS

Olha bem para a Roda dos Alimentos e faz estes jogos.

1. FATIAS GRANDES, MÉDIAS E PEQUENINAS...

Escreve o nome de um grupo que ocupe uma grande fatia da Roda:

E agora escreve o nome de um grupo que ocupe uma fatia mais "fininha":

2. ALGUÉM ME DIZ QUAL É O MEU GRUPO?

Agora, descobre a que grupos da roda pertencem estes alimentos. Une-os com um traço ao seu lugar.

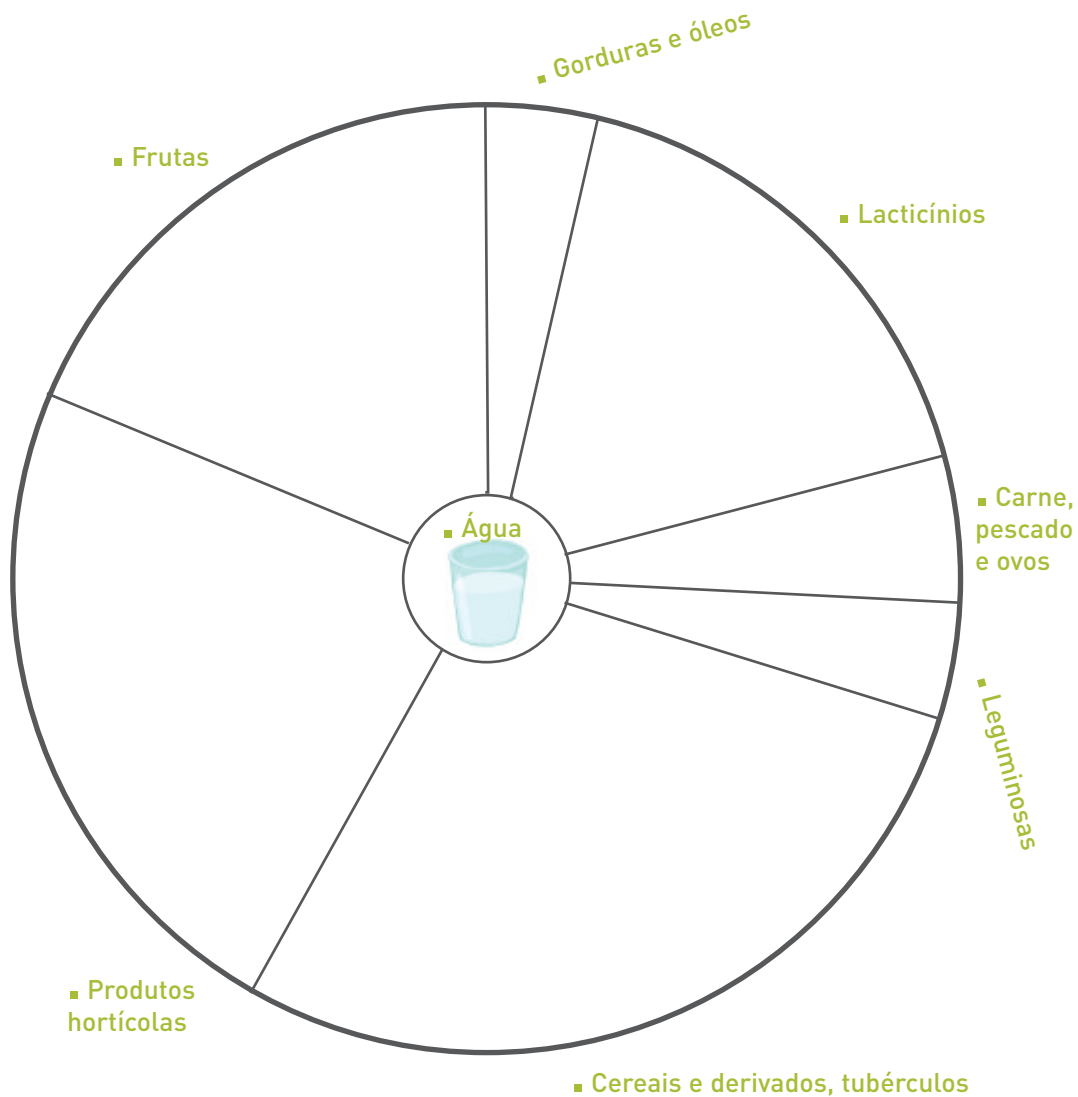


A RODA DOS ALIMENTOS

AFINAL PARA QUE SERVE ESTA RODA?

3. OS TEUS PREFERIDOS ENTRAM NA RODA

Esta Roda só tem água... e o resto está vazio!
Lê as legendas e desenha um alimento de cada um dos grupos representados. Podes escolher alguns dos teus alimentos preferidos.



4. CAÇA OS ERROS

Volta a observar a Roda dos Alimentos. Desta vez, repara nas porções, ou seja, nas quantidades que devemos comer em cada dia.

Observa estas refeições e decide: é saudável ou não? Depois, consulta as soluções para veres se tens razão.

PEQUENO-ALMOÇO

Fiambre, salsichas, ovos, grande porção de manteiga, fatia pequena de pão.

Saudável. Pouco saudável.

Este pequeno-almoço é desequilibrado porque tem muitos alimentos do grupo da carne, pescado e ovos e muitas gorduras. Para além disto, faltam-lhe alimentos dos grupos das frutas e dos lacticínios (um copo de leite ou um iogurte seria o ideal).

ALMOÇO

Sopa de legumes, peixe assado com batatas, salada de alface, laranja, copo de água.

Saudável. Pouco saudável.

Este almoço tem alimentos de quase todos os grupos, nas quantidades certas. É um bom exemplo de almoço saudável!

5. CORRE, SALTA, BRINCA... E FAZ MAIS ESTE JOGO!

Descobre qual é a palavra mágica que te trará boa forma e boa disposição. Segue o labirinto e arruma cada letra no sítio certo (vê o exemplo).

