

Há Novidades

no Mundo da

Alimentação...

Para que grupo vais?

Para o do costume...

Eu estou no grupo maior...

É, desta vez também entrei na roda!

Tu, por cá?

RODA DOS ALIMENTOS
← 50 M

Oh!

Oh!

Oh!

A primeira **Roda dos Alimentos** foi criada há quase 30 anos.

Entretanto, muita coisa mudou:

- a maneira de viver (e de comer) alterou-se;
- há uma maior variedade de alimentos disponíveis;
- os cientistas fizeram novas descobertas.

Por tudo isto, foi necessário voltar a "arrumar" os alimentos e a criar uma roda mais atual.

Vais já ficar a conhecê-la!

A nova Roda dos Alimentos acaba de chegar!



3 Gorduras e óleos

(1 a 3 porções)

Os alimentos deste grupo contêm muita energia e protegem-nos do frio.



4 Laticínios

(2 a 3 porções)

Ajudam-nos a crescer. Dão-nos cálcio, essencial para os ossos e os dentes, e também proteínas e vitaminas.



5 Carnes, pescado e ovos

(1,5 a 4,5 porções)

São ricos em proteínas, fundamentais para construir todas as partes do nosso corpo: músculos, ossos, pele, cabelo etc.



2 Fruta

(3 a 5 porções)

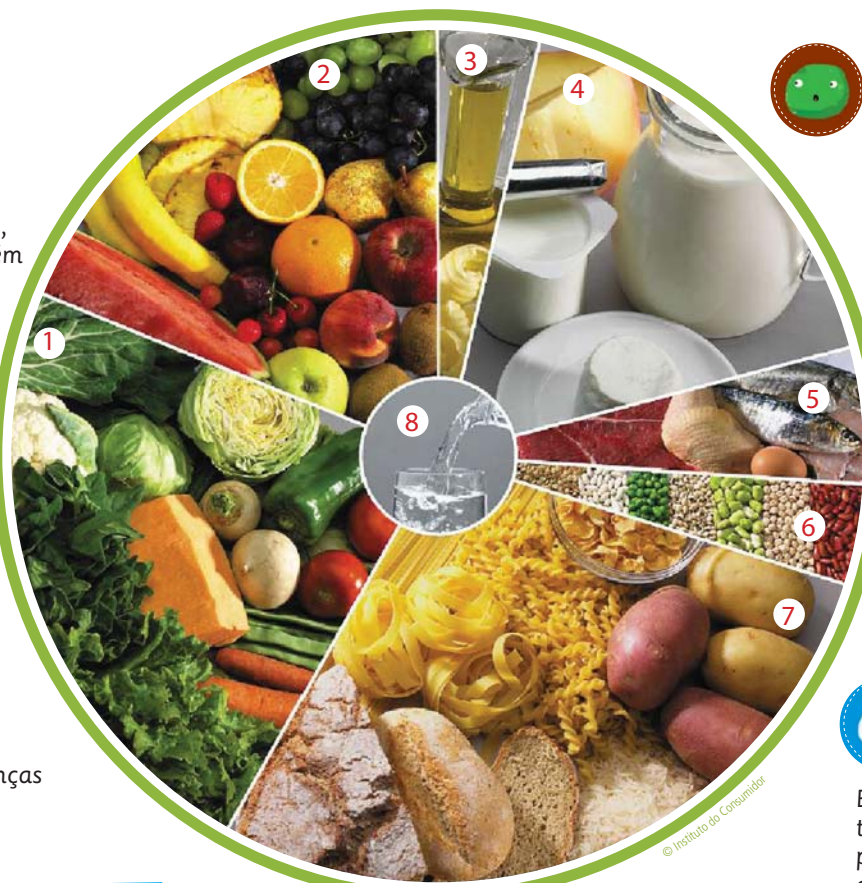
Dão-nos muitas vitaminas, fibras, minerais... E também água e alguma energia. Ajudam o corpo a funcionar bem e reforçam as defesas contra as doenças.



1 Produtos hortícolas

(3 a 5 porções)

São ricos em fibras, vitaminas e minerais. Protegem-nos das doenças e ajudam os intestinos a funcionar.



6 Leguminosas

(1 a 2 porções)

São ricas em proteínas, alguns minerais (como o cálcio e o ferro), vitaminas e fibras.



7 Cereais e derivados, e tubérculos

(4 a 11 porções)

São a nossa principal fonte de energia. Devemos comê-los a todas as refeições.



8 Água

É precisa para que o corpo trabalhe sem falhas. Ajuda, por exemplo, a manter a temperatura e ao funcionamento dos rins e intestinos. Deves beber 1,5l de água por dia.

Conselhos de uma família rodada neste assunto

- Come todos os dias alimentos de cada grupo.

- Come em maior quantidade alimentos das fatias maiores.

- Come em menor quantidade alimentos das fatias mais pequenas.

- Varia os alimentos dentro de cada grupo.

- Varia também consoante as diferentes épocas do ano.

Quizz

E a tua família? Já é "rodada" na roda... ou nem por isso? Faz este teste rápido aí em casa. Pergunta...

1. A que grupo de alimentos pertence o feijão?

- A. () Ao grupo dos laticínios.
B. () Ao grupo das leguminosas.
C. () Ao grupo das frutas.

2. Qual destes alimentos não pertence ao grupo dos laticínios?

- A. () Iogurte.
B. () Leite.
C. () Azeite.

3. Qual é o grupo maior da Roda dos Alimentos?

- A. () O do arroz, da massa e das batatas.
B. () O do leite, queijo e iogurte.
C. () O do peixe, ovos e carne.

4. Devemos comer mais alimentos:

- A. () dos grupos (ou "fatias") maiores.
B. () dos grupos (ou "fatias") mais pequenas.
C. () dos grupos (ou "fatias") médias.

5. Qual é a bebida representada no centro da roda?

- A. () O chá.
B. () A água.
C. () O café.

SOLUÇÕES E PONTUAÇÕES

Soluções: 1-B; 2-C; 3-A; 4-A; 5-B.

0 OU 1 RESPOSTA ERRADA

Excelente!!! A nova Roda dos Alimentos já faz parte da família.

2 OU 3 RESPOSTAS ERRADAS

Não está mau, mas são capazes de melhor.

4 OU 5 REPOSTAS ERRADAS

Um conselho: convida a tua família a olhar com atenção a nova roda. E, depois, repitam o teste!



1. Descobre o novo lema da Roda dos Alimentos, decifrando o código dos números pares.

CÓDIGO: 2 = A, 4 = B, 6 = C etc.

6 30 26 2 4 10 26,

44 18 44 2

26 10 24 16 30 36.



Solução: coma bem, viva melhor.

2. Descobre os quatro alimentos que estão nos lugares errados (se necessário consulta a roda verdadeira).



Esta roda tem quatro intrusos!!!



Solução: o ovo não pertence ao grupo das frutas, mas sim ao da carne, do peixe e dos ovos; a laranja não pertence ao grupo dos cereais e derivados, e tubérculos, mas sim ao das frutas; a cebola não pertence ao grupo dos produtos hortícolas; a batata não pertence ao grupo dos produtos hortícolas, mas sim aos produtos hortícolas; a batata não pertence ao grupo dos produtos hortícolas, mas sim aos produtos hortícolas; a batata não pertence ao grupo dos produtos hortícolas, mas sim aos produtos hortícolas.

Olá Pais

O Programa Educativo *Apetece-me*, da Nestlé, tem o prazer de vos apresentar a nova Roda dos Alimentos, o resultado de um projeto de parceria entre o Instituto do Consumidor e a Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto.

Em relação à roda antiga (de 1977), foi introduzida uma série de novidades:

- em vez de cinco grupos de alimentos, a roda passou a conter sete grupos; as frutas foram separadas dos produtos hortícolas, constituindo dois grupos distintos; as leguminosas passaram a ter direito a uma fatia própria;
- foram, pela primeira vez, estabelecidas porções diárias recomendadas;
- foram valorizados alimentos ligados à nossa tradição alimentar como o azeite, o pescado, o pão (de farinhas menos refinadas), as leguminosas e os produtos hortícolas;
- a água foi introduzida no centro da roda, para relembrar a importância do seu consumo regular (aconselha-se uma quantidade entre 1,5 e 3 litros por dia).

Contamos consigo para pôr em prática as novas recomendações e convidamo-lo a afixar a nova roda na sua cozinha.

Para mais informações, consulte o portal dos consumidores do Instituto do Consumidor: www.consumidor.pt

FICHA TÉCNICA

Autor: Nestlé Portugal, S. A. • Edição: Planeta Tangerina • Coordenação: Sair da Casca - Consultoria em Desenvolvimento Sustentável • Design: Winício • ISBN: 972-8513-51-8

REVISÃO CIENTÍFICA E PEDAGÓGICA DOS CONTEÚDOS

Ana Leonor Perdigão, Nutricionista da Nestlé Portugal

Rui Matias Lima (Nutricionista), Técnico responsável pela área da Educação e Segurança Alimentar do Núcleo de Educação para a Saúde e Ação Social Escolar da DGIDC do Ministério da Educação.

O Programa Educativo "Apetece-me" é uma iniciativa da Nestlé Portugal, desenvolvida com o apoio da Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação especialmente destinada às escolas do Pré-Escolar e dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, que fazem parte deste Programa.

MENSAGEM PARA OS PAIS



is part of



Nestlé Healthy Kids
Global Programme

PROMOTOR



PARCEROS

