

A RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA



A Roda dos Alimentos serve para nos ensinar o que devemos comer, quando e em que quantidades.

A roda ajuda-nos a manter uma alimentação equilibrada, variada e completa, ou seja, mais saudável!

A Roda dos Alimentos Mediterrânica é formada por 7 grupos alimentares.

Já tinhas ouvido falar na Roda da Alimentação Mediterrânica?

A dieta mediterrânica é completa e equilibrada, favorecendo alimentos como a fruta, legumes e azeite e ervas aromáticas frescas.

Aqui ficam 7 recomendações importantes:

- Escolhe alimentos locais e da época
- Valoriza a gastronomia saudável
- Partilha refeições e tradições
- Usa ervas aromáticas
- Lembra-te dos frutos gordos
- Mexe-te e diverte-te
- Crianças até aos 18 anos não devem consumir bebidas alcoólicas

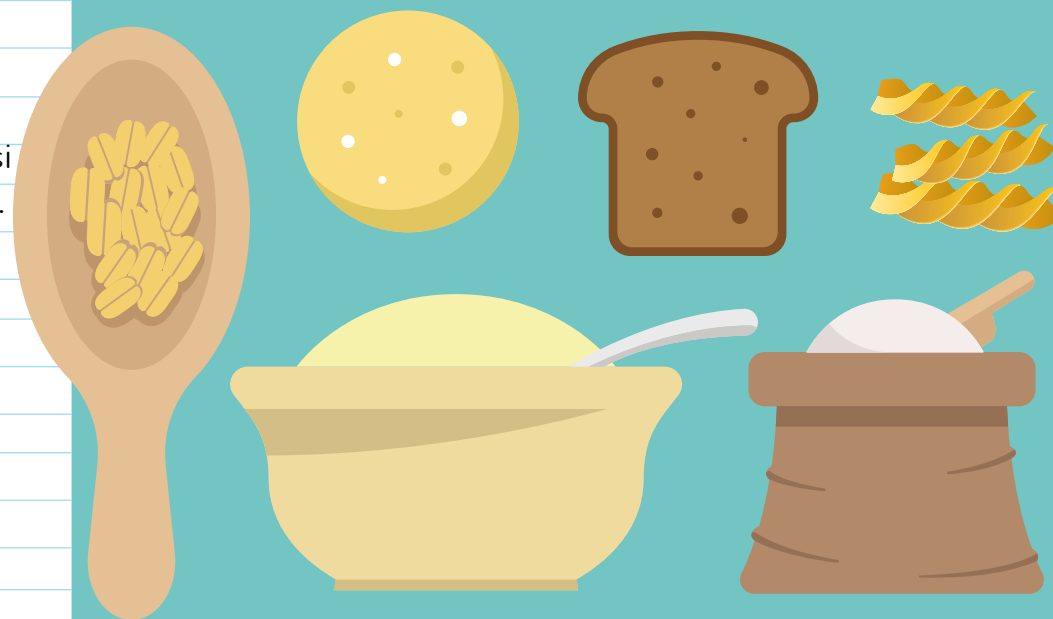


VAMOS CONHECER CADA UM DOS GRUPOS DA RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA



CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS

- Este é o maior grupo de alimentos da Roda. Os que deves comer em mais quantidade.
- Deste grupo fazem parte alimentos como o arroz, a massa, a batata, o pão, a aveia, o milho, o trigo, o centeio, entre outros.
- Estes alimentos são muito ricos em hidratos de carbono, essenciais para teres energia todo o dia. Por isso deves incluí-los em várias refeições diárias como o pequeno-almoço, o almoço, o jantar ou o lanche.
- O arroz e a massa integrais, por exemplo, têm em si todos os componentes do grão do qual têm origem. São mais ricos em fibras, vitaminas e minerais que os refinados.
- Por isso, quando fores comer um alimento deste grupo, escolhe sempre as versões integrais para ficares satisfeito durante mais tempo!



HORTÍCOLAS

- Os hortícolas são o segundo maior grupo da Roda da Alimentação Mediterrânica e devem fazer parte de muitas das tuas refeições.

- Deste grupo fazem parte alimentos como a abóbora, a cenoura, a alface, os brócolos, o alho-francês, a couve coração, a couve-galega, entre outros.

Os hortícolas dão-te grandes quantidades de vitaminas, minerais, fibra e água, todas muito importantes para o equilíbrio da nossa saúde.

- Para aproveitares ao máximo as vitaminas e minerais dos hortícolas só deves cortar, descascar ou triturar no momento em que fores comer!

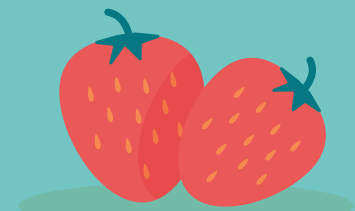
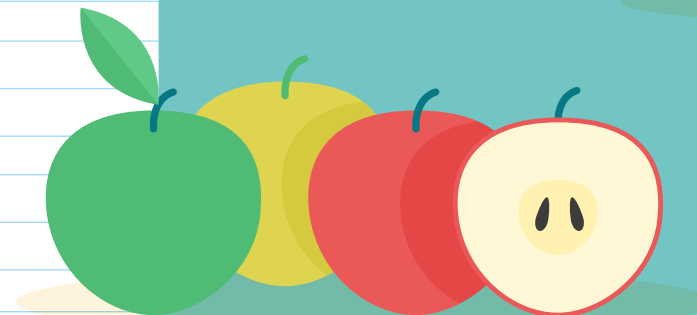
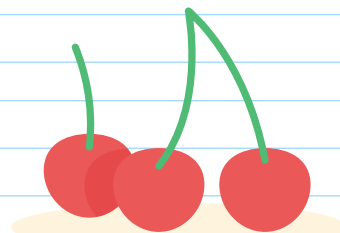
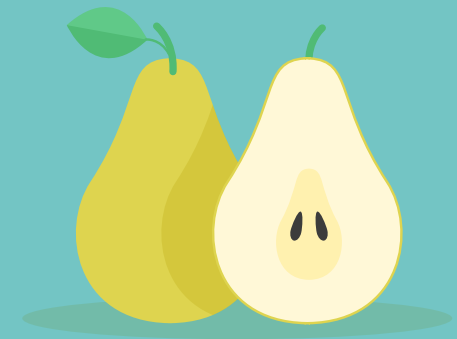
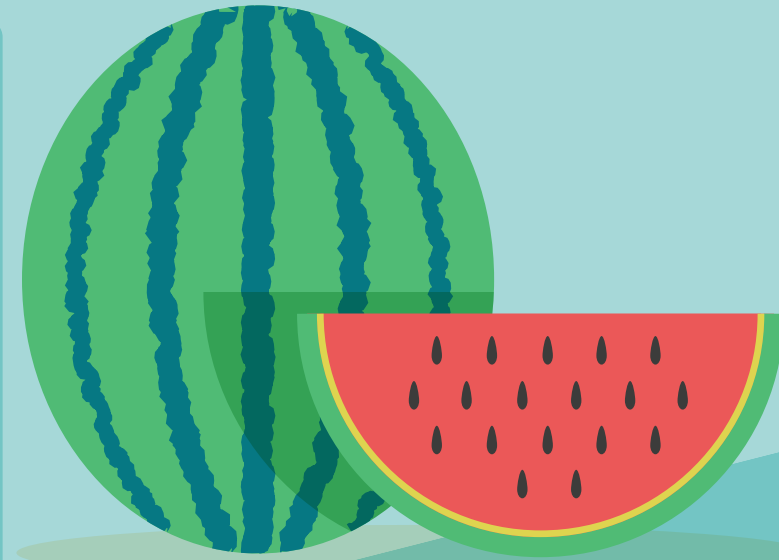


FRUTA

A fruta pertence ao terceiro maior grupo de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica. São uma boa fonte de vitaminas e minerais para que não fiques doente e para que recuperes rapidamente quando ficas com gripe ou constipado.

Neste grupo encontras a maçã, a pera, a banana, a laranja, a tangerina, o kiwi, os morangos, as cerejas, o pêssigo, o ananás, o melão, a melancia, entre outros.

Podes, e deves, incluir a fruta no teu pequeno-almoço, nos lanches, e sempre depois das refeições como sobremesas saudáveis. Deves comer fruta todos os dias!



LATICÍNIOS E DERIVADOS

- Neste grupo de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica encontras o leite, o iogurte, o queijo, entre outros, que são ricos em proteínas, vitaminas e minerais, principalmente o cálcio.
- São importantes para o crescimento e desenvolvimento dos teus ossos e dentes, por isso deves incluí-los na tua alimentação todos os dias.



CARNE, PEIXE E OVOS

- Este grupo de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica é mais pequeno que os anteriores, logo não precisas de comê-los em grande quantidade.
- A carne, o peixe e os ovos são constituídos principalmente por proteínas e gordura. Por isso, podes consumi-los em pouca quantidade ao almoço e ao jantar, variando entre os três: uma vez carne, uma vez peixe, uma vez ovo.

Sabias que nem todas as gorduras são más?

- Os peixes gordos, por exemplo, têm uma gordura muito importante (ómega 3) para o desenvolvimento do teu cérebro.
- Come de forma equilibrada peixe, carne e ovos mas sempre em pequenas quantidades!

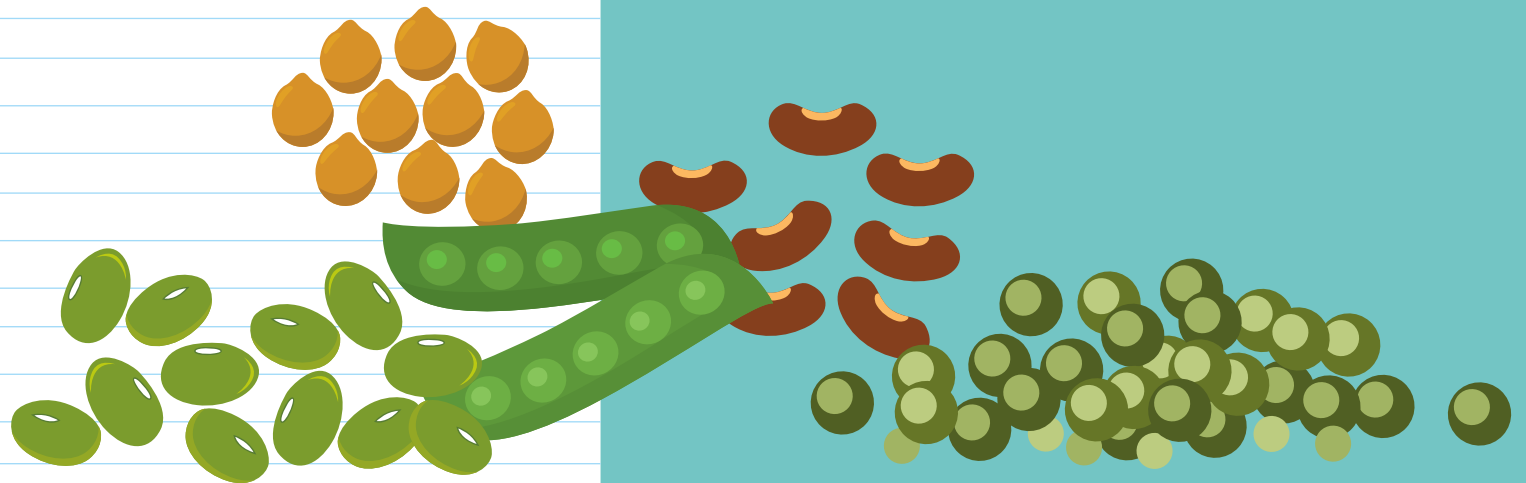


LEGUMINOSAS

O grupo das leguminosas é uma boa fonte de hidratos de carbono, fibras, proteínas, vitaminas e minerais. Podem fazer parte de uma ou das duas refeições diárias, como prato principal ou na sopa.

Neste grupo da Roda da Alimentação Mediterrânica encontra-se as ervilhas, o grão-de-bico, o feijão, as lentilhas, entre outros.

Podes tornar as leguminosas ainda mais saudáveis combinando-as com os cereais. Por exemplo: feijão com arroz, para teres um prato mais completo e equilibrado!



GORDURAS

- O grupo das gorduras é o menor grupo da Roda da Alimentação Mediterrânica, ou seja, deve ser consumido em pequenas quantidades.

Fazem parte deste grupo o azeite, o óleo alimentar, a nata, a margarina, a manteiga, entre outros.

- Mas lembra-te: o azeite é o mais saudável e deve ser o teu preferido, porque tem mais gorduras consideradas “boas”.

As gorduras devem ser consumidas em poucas quantidades, mas devem fazer parte da tua alimentação porque, além de fornecerem muita energia, são muito importantes para receberes vitaminas A, D, E e K!



ÁGUA

A água é do grupo do meio da Roda da Alimentação Mediterrânica.

É o mais importante para a alimentação diária.

Quase todos os alimentos têm água na sua composição, tal como o nosso corpo, que é feito de 70% de água.

Além disso, deves beber água todos os dias, várias vezes ao dia, e deixar os sumos e refrigerantes para dias de festa!



NÃO TE ESQUEÇAS

1. **Pratica exercício físico:** Faz desporto, corre, joga à bola e brinca com os teus amigos e família.
2. **Escolhe alimentos locais e da época:** Os alimentos locais são os que são produzidos perto de ti. Sabias que os alimentos têm épocas próprias para crescer?
Podes aprender mais sobre sazonalidade dos alimentos e alimentos locais nos conteúdos Escola Missão Continente.
3. **Prefere a comida saudável:** Pede ajuda aos teus pais e professores para escolheres as refeições mais saudáveis para o teu dia-a-dia. Lembra-te: a fruta e os vegetais devem estar sempre presentes!
4. **Partilha refeições:** A refeição também é um momento importante para conviveres com as pessoas de que gostas. Aproveita o jantar para contares aos teus pais como foi o dia na escola.
5. **Usa ervas aromáticas:** Pede aos teus pais que usem ervas aromáticas quando cozinham. Vai dar um sabor especial à tua comida!

