

HI! WE ARE STUDENTS FROM D. ANTÓNIO DA COSTA SCHOOL IN ALMADA - PORTUGAL AND OUR WORK IS BASICALLY ABOUT "*HEALTHY DIETS*". IN OUR WORK WE WANTED TO SHOW ALL THE GROUPS OF THE *FOOD PYRAMID* AND GIVE THE STUDENTS ADVICES ABOUT THE TYPES OF FOOD, SO THAT THEY CAN HAVE A HEALTHY DIET. WITH THIS WORK WE WANT OTHER STUDENTS TO LEARN ABOUT DIFFERENT TYPES OF FOOD, WE MEAN, *COMPLETE, BALANCED AND VARIED DIETS*, BECAUSE ALL THE GROUPS ARE IMPORTANT FOR OUR LIFE, BUT IN DIFFERENT PROPORTIONS.



Alimentação

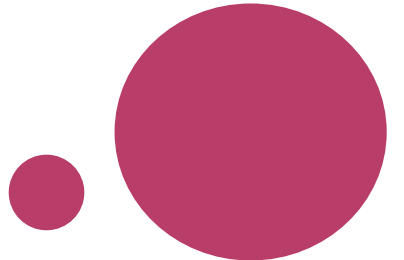
Pirâmide dos Alimentos

Trabalho realizado por:

- ❖ Beatriz Costa nº5
- ❖ Diogo Galego nº9
- ❖ Pedro Sardinha nº15
- ❖ Raquel Novais nº17



Alimentação Saudável



- ***Em que consiste o nosso trabalho ?***

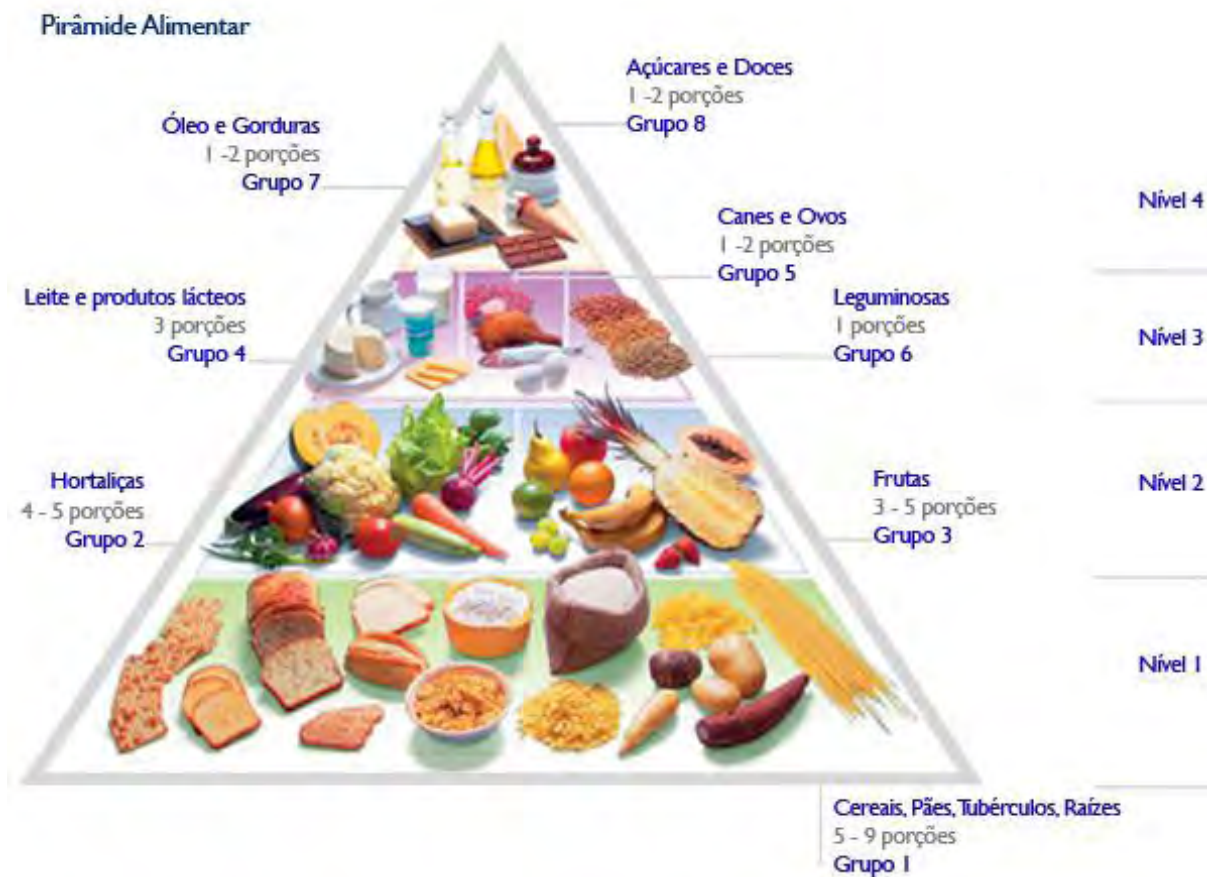
Este trabalho tem como objectivo sensibilizar as pessoas para uma alimentação mais saudável, através do conhecimento dos vários constituintes da pirâmide alimentar até aos concelhos que nos propomos a dar-vos para que possam ter uma vida mais saudável.

- ***O que é uma alimentação saudável ?***

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição de comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar. Para isto necessitamos de uma dieta variada, que tenha todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões.



Pirâmide dos Alimentos



A pirâmide dos alimentos permite-nos ter uma noção dos alimentos mais saudáveis e dos menos saudáveis para a saúde. A pirâmide, para uma melhor leitura, está assim dividida em 8 grandes grupos :

✓ **Cereais**



✓ **Legumes**



✓ **Fruta**



✓ **Leguminosas**



✓ **Carne, ovos e peixe**



✓ **Lacticínios**



✓ **Óleos e gorduras**



✓ **Doces e açúcares**

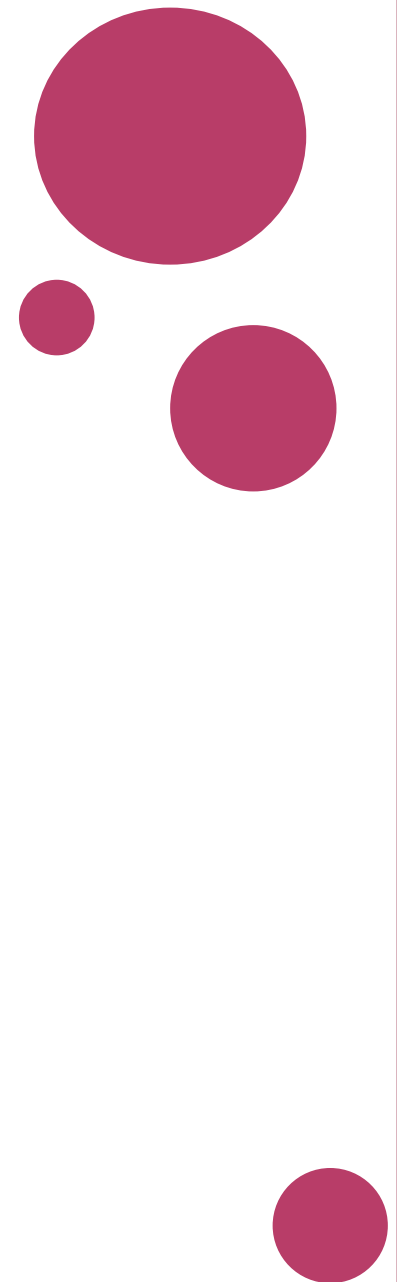


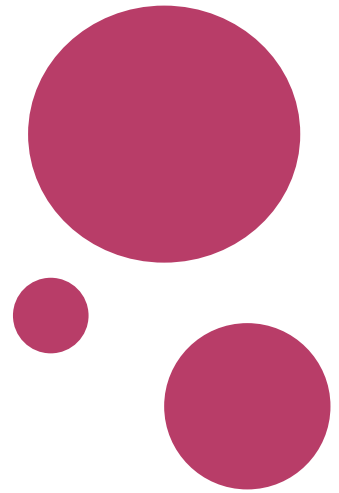
• Cereais

Este é o maior sector da pirâmide dos alimentos. Nele estão incluídos a **batata** e todos os cereais e derivados como o **pão**, a **massa**, o **arroz** e os **cereais de pequeno-almoço**.

Os alimentos deste grupo são os fornecedores de **energia** e ricos em **hidratos de carbono**. Como não existem grandes reservas desta substância o ideal é consumir produtos deste grupo nas várias refeições.

As recomendações de consumo variam consoante a idade, o sexo, e o nível de actividade física mas sugere-se entre **6 a 11 porções diárias**. Em média nos adultos as necessidades variam para homens e mulheres.





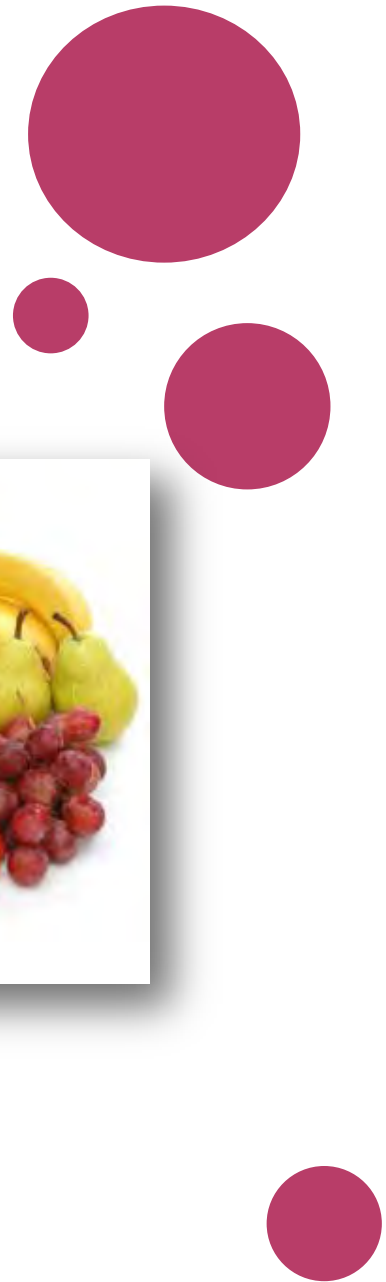
• Legumes

Os legumes constituem outro importante sector da pirâmide dos alimentos.

Estes são muito ricos em **água, fibras alimentares, vitaminas B e C** e **sais minerais**. O seu conteúdo em gordura e açúcar é baixo o que lhes confere um **baixo valor energético**.

Independentemente da idade é aconselhável a ingestão de **3 a 5 porções diárias** de legumes, na sopa, crus em saladas ou cozinhados das mais variadas formas a acompanhar o prato principal. O consumo de hortícolas, pelos nutrientes que fornecem é essencial em todas as faixas etárias.





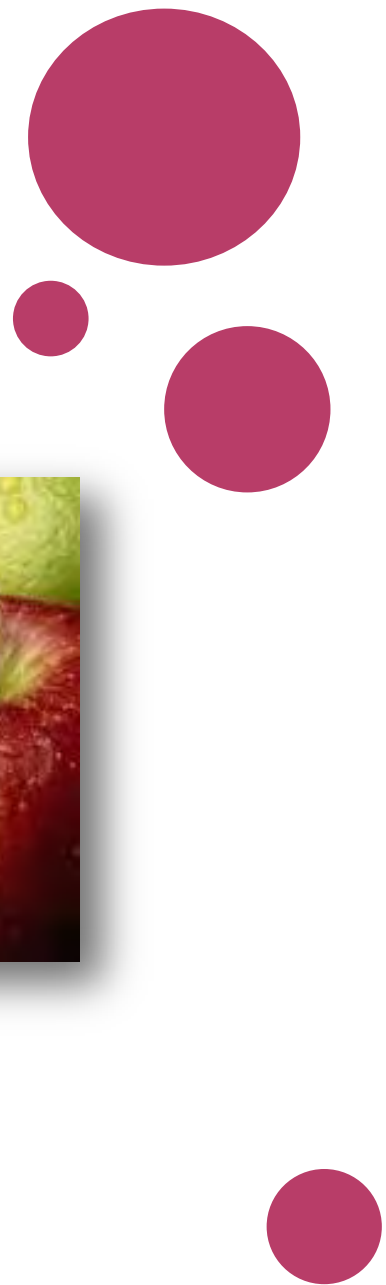
• Fruta

A fruta é outro dos sectores básicos na pirâmide dos alimentos.

À semelhança dos legumes, a fruta é rica em **água , fibras alimentares, minerais e vitaminas**. O que a diferencia é o facto de fornecerem hidratos de carbono simples, ou seja, açúcar e como tal terem **maior valor energético**. O conteúdo de açúcar é variável de acordo com o tipo de fruta.

Os adultos independentemente do seu nível de actividade física devem ingerir diariamente **3 a 4 porções de fruta**. A fruta pode ser ingerida como sobremesa ou nas merendas mas sempre acompanhada de outros alimentos.





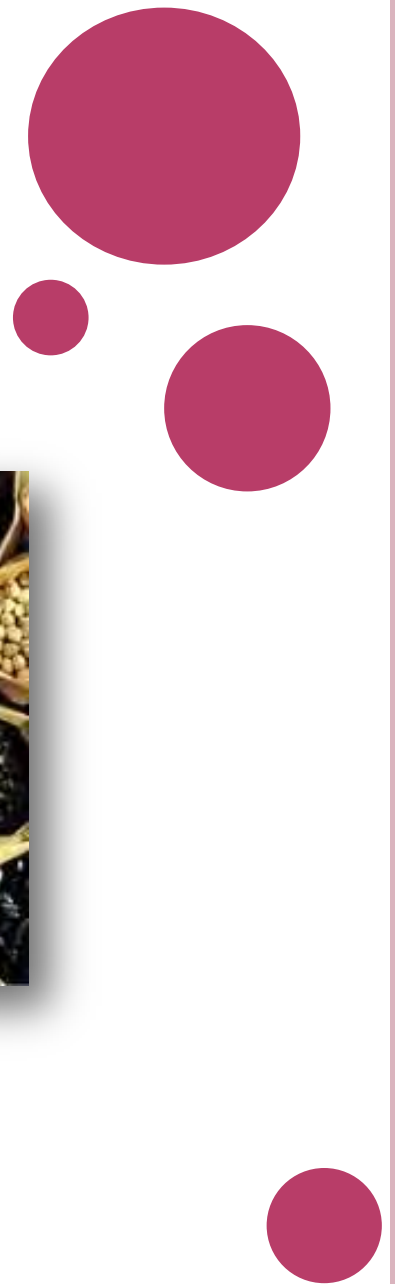
• Leguminosas

Fazem parte deste sector da pirâmide dos alimentos as leguminosas e as sementes.

As leguminosas integram actualmente este sector da pirâmide dos alimentos porque sendo alimentos muito ricos em **proteína** devem contribuir para satisfazer as necessidades diárias deste nutriente. As **ervilhas**, as **favas**, a **soja**, os **feijões**, o **grão** e as **lentilhas**, frescos ou secos são alimentos muito importantes na saúde e como tal **podem substituir a carne ou o peixe** em algumas refeições.

Os alimentos deste grupo são importantes para o equilíbrio alimentar mas devem ser consumidos em pequenas quantidades e diversificando entre os vários alimentos. As quantidades recomendadas são pequenas, entre **2 a 3 porções por dia**.





• Carne, ovos e peixes

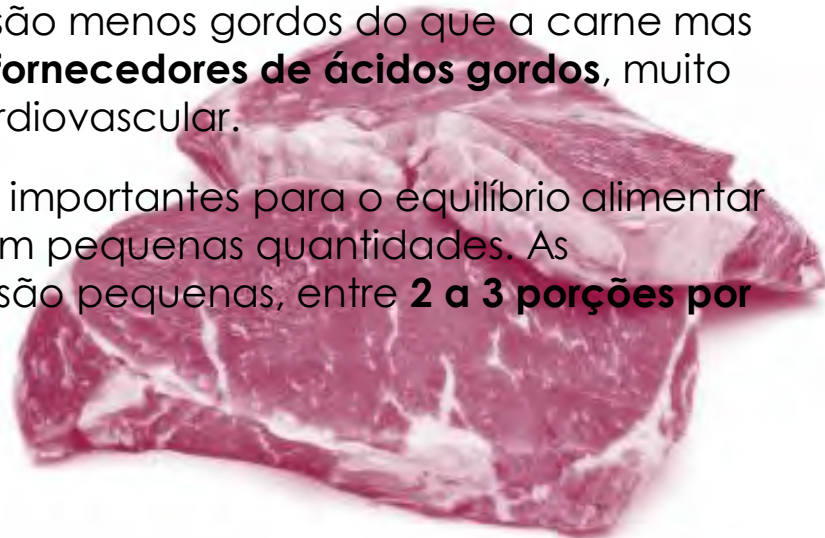
Fazem parte deste sector da pirâmide dos alimentos a carne, o peixe e os ovos.

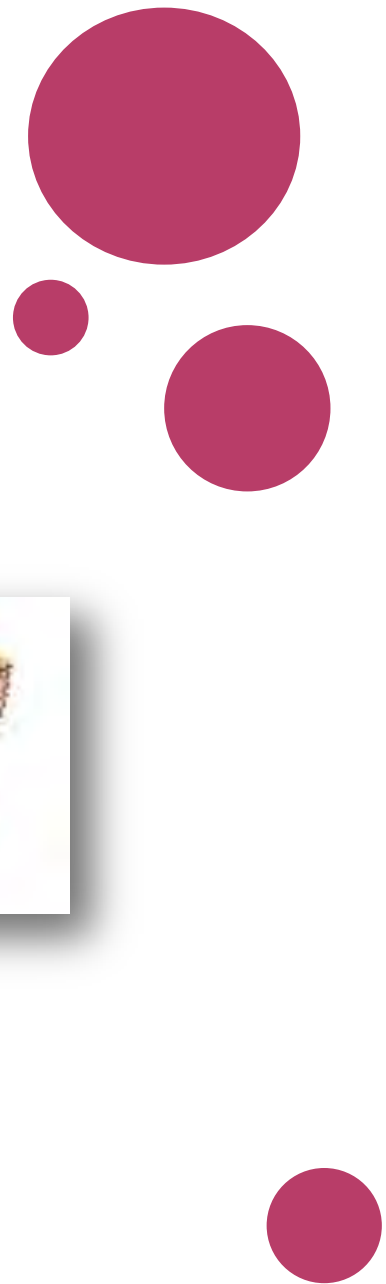
Estes alimentos são importantes na alimentação diária porque são fonte de **proteínas, ferro, zinco** e outros **minerais** e várias **vitaminas**. Em relação aos teores de gordura neste grupo existem alimentos muito diferentes.

As **carnes**, sobretudo as vermelhas e alguns derivados contêm **teores elevados de gordura** sobretudo saturada.

Os **peixes** numa forma geral são menos gordos do que a carne mas mesmo os peixes gordos **são fornecedores de ácidos gordos**, muito importantes para a saúde cardiovascular.

Os alimentos deste grupo são importantes para o equilíbrio alimentar mas devem ser consumidos em pequenas quantidades. As quantidades recomendadas são pequenas, entre **2 a 3 porções por dia**.





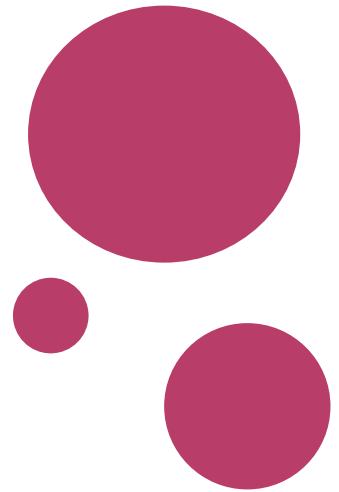
• Lacticínios

Este grupo inclui o **leite e os seus derivados**, excepto a manteiga e natas. Todas as variedades de **iogurtes** e de **queijos** fazem parte deste sector da pirâmide dos alimentos.

Estes produtos são os grandes fornecedores de **cálcio** ao organismo. São também boas fontes de **proteínas** de alto valor biológico, **fósforo** e **vitaminas** do complexo B.

É recomendada a ingestão diária de **2 a 3 porções**, sendo essencial uma escolha adequada dos produtos em função das necessidades do consumidor. **As mulheres grávidas** ou **a amamentar** devem consumir entre **3 a 4 porções diárias**.





• Óleos e gorduras

As gorduras constituem o penúltimo grupo da pirâmide dos alimentos.

O **azeite** e os **óleos alimentares**, a **banha**, a **nata**, a **manteiga** e as **margarinas** podem ser utilizados para cozinhar, temperar ou barrar o pão mas as recomendações diárias são pequenas: **consumo muito moderado**, o que na prática quer dizer, com conta peso e medida.

O azeite, os óleos de sementes e as margarinas vegetais são bons fornecedores de **ácidos gordos essenciais** e de **vitamina E**.

A manteiga, a banha e as natas são fornecedores de **vitaminas A e D** mas como são gorduras de origem animal, contêm **teores mais elevados de ácidos gordos saturados**.





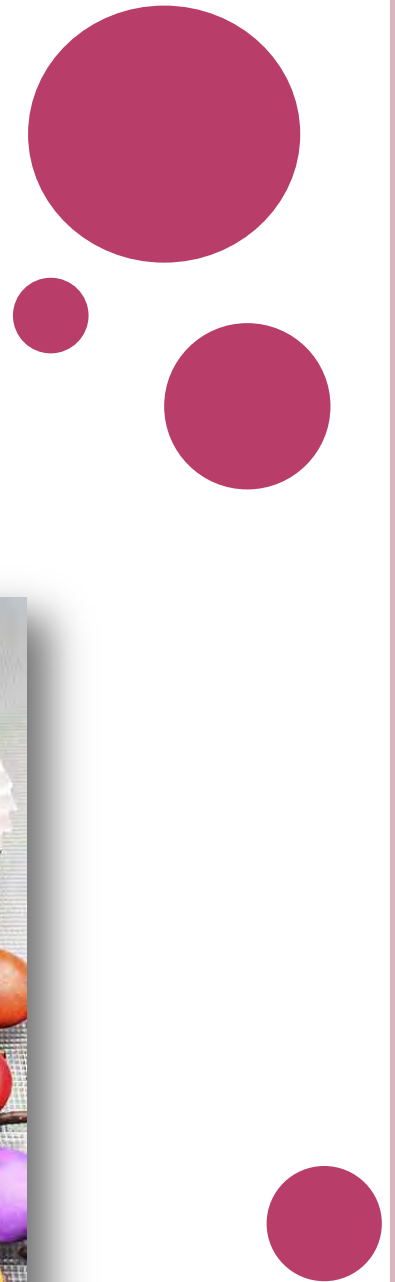
• Açúcares e doces

No topo da pirâmide, encontramos o Grupo dos Açúcares e Doces, alimentos que devem ser **consumidos moderadamente**, já que são ricos em energia (**muito calóricos**).

Cada porção do Grupo dos Açúcares fornece cerca de 110 calorias, equivalendo a 1 colher de sopa de açúcar cristal ou 4 colheres de sopa de achocolatado, etc.

Os doces independentemente da quantidade de açúcar, utilizam outros ingredientes como os **ovos**, a **margarina**, a **manteiga**, as **natas** etc. Todos eles são também **ricos em calorias** e podem desequilibrar a balança assim como aumentar o peso.





A não esquecer . . .



Bebidas

Embora a água seja a melhor bebida para satisfazer a sede, pode também recorrer-se a outras bebidas que não contenham adição de açúcar, álcool ou cafeína. Os **sumos de fruta naturais** e os **chás sem cafeína** (camomila, cidreira, limão, tília...) são exemplos destas bebidas.

O café e alguns chás e refrigerantes contêm cafeína, substância estimulante cuja ingestão deve ser limitada. No caso de crianças e adolescentes o seu consumo está desaconselhado.

As **bebidas alcoólicas** contêm por definição, **álcool etílico** ou etanol. O seu consumo é totalmente **desaconselhado a crianças, jovens, grávidas e aleitantes**.

Com moderação, e a acompanhar as refeições, os adultos podem consumi-las sem risco.

Teores médios de cafeína (mg)

1 Café cheio	125	1 Refrigerante de Cola	46
1 Café médio	115	1 Chávena de Chá	36
1 Café curto	104	1 Descafeinado	2

Bebida (grau alcoólico)

Ingestão máxima admissível / dia

Homens

Mulheres

Cerveja (5°)

3 copos fino/imperial

2 copos fino/imperial

Vinho (12°)

2 copos pequenos

1 copo pequeno

Whisky (40°)

1/3 de copo

1/5 de copo

Manter um peso saudável ...

Seguir as recomendações da nova Roda dos Alimentos e praticar Actividade Física moderada e regular é fundamental para a obtenção de um peso corporal saudável.

Um simples passeio a pé com duração de pelo menos 30 minutos realizado diariamente, é um bom exemplo de actividade física moderada e regular.

Na população adulta, o **Índice de Massa Corporal (IMC)** é uma medida que permite avaliar a adequação entre **peso** e **altura**.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{[\text{Altura (m)}]^2}$$

Se IMC ...

< 18,5 = baixo peso

18,5 — 24,9 = peso normal

25,0 — 29,9 = excesso de peso

> 30,0 = obesidade



Cozinha Saudável

Delícia de Chocolate & Banana

1 Dose

Tempo de Preparação: 5 Minutos

Tempo Total: 5 Minutos

Preparação: Fácil

Ingredientes:

1 colher de sopa de raspas de chocolate

½ banana às rodelas

1 colher de sopa de iogurte de baunilha

Preparação:

Derreta o chocolate no microondas, mas sem deixar queimar.

Cubra as rodelas de banana com o chocolate e o iogurte.

Informação Nutricional:

Por dose:

116 calorias

3 grs de gordura (2 gr. Saturada, 0 monoinsaturada)

0 mg de colesterol

22 grs de hidratos de carbono

2 grs de proteínas

2 grs de fibras

15 mg de sódio

279 mg de potássio



Sopa de Galinha Indiana

2 Doses

Tempo de Preparação: 15 Minutos

Tempo Total: 20 Minutos

Preparação: Fácil

Ingredientes:

300 gramas de puré de abóbora

100 ml de leite de coco

150 ml de água

250 gramas de peito de galinha desfiado

170 gramas de espinafres

2 colheres de chá de sumo de lima (ou limão)

2 colheres de chá de açúcar amarelo

½ colher de sopa de pasta de caril

Sal (q.b.)

Preparação:

Aqueça em lume médio o puré de abóbora, o leite de coco e a água numa panela e deixe cozinhar por 10 minutos. Junte a galinha, os espinafres o sumo de lima, a pasta de caril e o sal a gosto e deixe cozinhar por 5 minutos ou até a galinha cozer. Sirva.

Informação Nutricional:

Por dose:

274 calorias

7 grs de gordura (4 gr. Saturada, 1 monoinsaturada)

62 mg de colesterol

29 grs de hidratos de carbono

26 grs de proteínas

8 grs de fibras

315% Dose Diária Recomendada de vitamina A



Concluindo assim...

De uma forma simples, a Pirâmide dos alimentos transmite as orientações para uma Alimentação Saudável, isto é, uma alimentação:

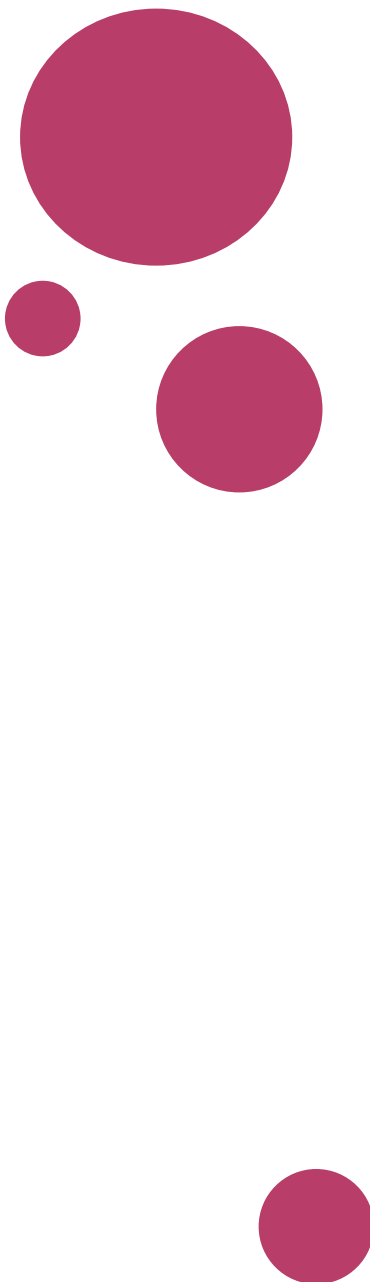
- **completa** - comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;
- **equilibrada** - comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado;
- **variada** - comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Ou seja, para termos uma alimentação mais saudável temos de **conhecer os grupos da pirâmide alimentar**. Todos os alimentos são importantes desde os vegetais às gorduras, mas em **proporções diferentes**. Esperamos que tenham aprendido um pouco mais sobre a alimentação saudável.



Bibliografia

- ❖ <http://pt.wikipedia.org/wiki/alimenta%C3%A7%C3%A3o>
- ❖ http://www.iglo.pt/alimentacao_nutricao
- ❖ <http://www.portaldasaude.pt/porta1/conteudos/enciclopedia+da+saude/alimentacao>
- ❖ <http://www.sobre.com.pt/alimentacao-saudavel>
- ❖ <http://www.sobre.com.pt/oleos-e-gorduras>
- ❖ <http://www.lactobacilo.com/Grupos/acucares.htm>
- ❖ <http://alimentacaosaudavel.org>



Film

Trabalho realizado por:

- ❖ Beatriz Costa nº5
- ❖ Diogo Galego nº9
- ❖ Pedro Sardinha nº15
- ❖ Raquel Novais nº17