

Roda dos Alimentos



O que é a Roda dos Alimentos

- É um instrumento de educação alimentar utilizado pela população portuguesa desde 1977;
- A sua forma redonda associa-se a um prato vulgarmente utilizado às refeições, para que desta forma seja mais fácil identificar quais os grupos de alimentos que devemos comer em maior ou menor quantidade;
- Está dividida por 7 grupos alimentares;
- No centro encontra-se a água por ser indispensável à existência de qualquer ser vivo e por ser parte constituinte de todos os alimentos.

Roda dos Alimentos_Grupos



- Laticínios e derivados;
- Óleos e gorduras;
- Frutas;
- Hortícolas;
- Cereais, tubérculos e derivados;
- Leguminosas;
- Carne, Peixe e Ovos;
- Água.

Roda dos Alimentos_Grupos



Porções:

Laticínios e derivados – 2 a 3 porções;

Óleos e gorduras – 1 a 3 porções;

Frutas – 3 a 5 porções;

Hortícolas – 3 a 5 porções;

Cereais, tubérculos e derivados – 4 a 11 porções;

Leguminosas – 1 a 2 porções;

Carne, Peixe e Ovos - 1,5 a 4,5 porções

Roda dos alimentos_o que nos ensina?

- A Roda dos Alimentos ajuda-nos a ter uma alimentação:

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;

COMPLETA - comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;

VARIADA - comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.