

**Alimentos**  
Que quantidades e em  
que idades?

**NOVO Coronavírus**  
**COVID-19**

**No geral... 10 Pontos Chave**



Começar o dia, sempre com um pequeno almoço equilibrado e saudável.



Iniciar sempre o almoço e jantar com um prato de sopa de legumes e/ou hortaliças.



Mastigar os alimentos devagar e num ambiente calmo.



Não fazer intervalos superiores a 3 horas e meia entre as refeições.



Juntar a uma alimentação saudável a prática diária de atividade física.



Fazer aproximadamente 5 a 6 refeições por dia.



Utilizar pouco sal em confeções culinárias privilegiando o uso de ervas aromáticas e especiarias.



Comer pelo menos entre 2 a 3 peças de fruta por dia, incluir diariamente fruta rica em vitamina C como a laranja, kiwi...



Evitar o consumo de produtos açucarados e com muita gordura. (bolos, doces, chocolates, batatas fritas, pizzas, Hambúrgueres, refrigerantes)



Siga os princípios orientadores da nova roda dos alimentos:  
Completa, Variada e Equilibrada.  
(<https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/AlimentacaoAdequada.pdf>)

## A porção de alimento deverá ter o tamanho...



\* em cru



\* ou 1 peça de fruta do tamanho de uma bola ténis



\* confeccionados

\* satisfazer ao longo do dia



\* uma colher de chá



\* ou 2 fatias finas

\* ou 1 iogurte líquido (175ml) ou 2 sólidos (250g)



\* altura de um baralho de cartas



\* ou 2 tostas ou 3 bolachas maria ou 2,5 c. sopa de cereais não açucarados



\*  $\frac{1}{4}$  do prato quando cozinhado ou em colheres de sopa:

- 2 de arroz ou massa
- 1 de favas ou ervilhas
- 3 de feijão, grão ou lentilhas

## A quantidade diária...

Tal como os hortícolas, as frutas fornecem vitaminas, minerais, fibras e **ÁGUA**. É importante variar portanto inclua fruta nas diferentes refeições do dia.

A água deve ser considerada a bebida de eleição e o seu consumo diário deverá ser pelo menos 1,5L.

Deste grupo fazem parte as hortaliças e os alimentos a que chamamos “legumes”. São excelentes fontes de nutrientes **REGULADORES**, como as vitaminas, minerais e fibras imprescindíveis para o crescimento e desenvolvimento saudáveis.

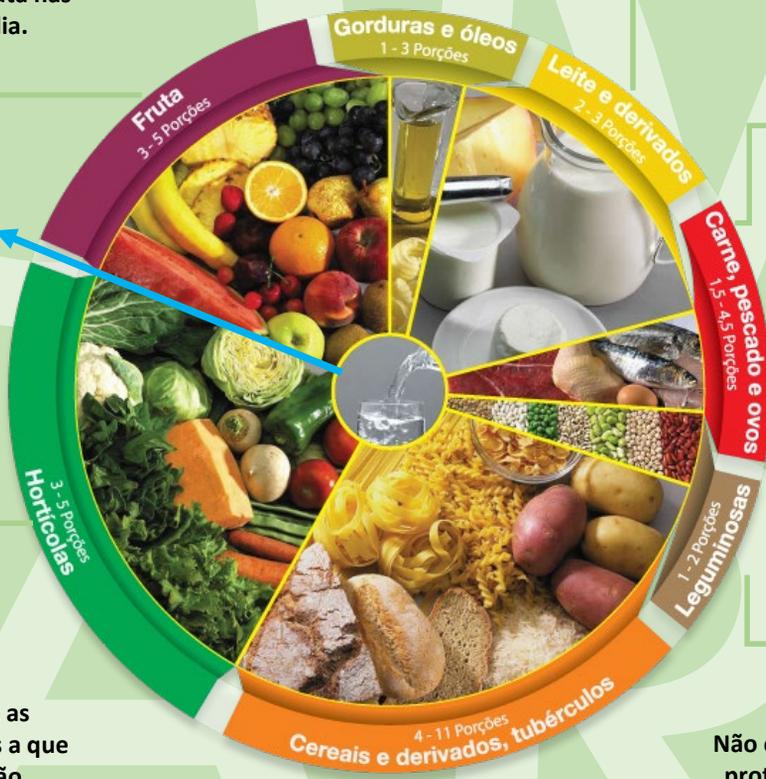
Em excesso contribuem e muito para o aumento de peso, na medida certa e privilegiando as gorduras de origem vegetal, como é o azeite, são fundamentais para a **SAÚDE**.

Importante pelas suas proteínas de alto valor biológico (avb) mas também pelas vitaminas e minerais, como é o caso do cálcio, tão importante para os ossos e os dentes nesta fase do **CRESCIMENTO**.

Excelentes fornecedores de proteínas (avb), vitaminas do complexo B e minerais. A qualidade da gordura nestes alimentos varia muito onde os peixes gordos se destacam por serem excelentes fornecedores de ómega 3, imprescindível para o bom **FUNCIONAMENTO** do cérebro e do coração.

Não é mito que sejam ricas em proteína nem que possam ser usadas para complementar ou substituir em algumas refeições os alimentos do grupo anterior. Contêm ferro, logo a sua deficiência, pode afetar o **HUMOR**, a **ATENÇÃO**, **CONCENTRAÇÃO** e capacidade de **APERENDIZAGEM**.

Fornecedores de **ENERGIA** por eleição, os alimentos deste grupo devem estar representados em todas as refeições ao longo do dia.



## Planear sem exageros

Que alimentos tenho em casa?

Com os alimentos que tenho em casa que refeições posso planear?

Que alimentos preciso de comprar adicionalmente, para as refeições ainda em falta?

### De seguida...

Planeie as refeições que vai fazer usando os seus alimentos.

Depois de planear as refeições que pretende, faça a lista de compras.

**Exemplo da quantidade de alimentos para 14 dias, por pessoa...**

### CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

**1 pacote cereais de pequeno almoço (1Kg)**  
(cornflakes; muesli; aveia)

1/2 pacote cereais + 700g de pão

**3Kg massa, arroz ou batata para refeições principais**

### HORTÍCOLAS

**2,5Kg de legumes e hortaliças...**

### FRUTA

**3Kg Fruta (Sazonal)**

### Lacticínios

**5L Leite + 600g queijo (tipo flamengo)**

OU 3L leite + 600g queijo + 14 iogurtes

### CARNE, PESCADO E OVOS

**3Kg**

6 ovos + 6 latas de conservas de pescado + 2kg de carne ou pescado (congelado/fresco)

### LEGUMINOSAS

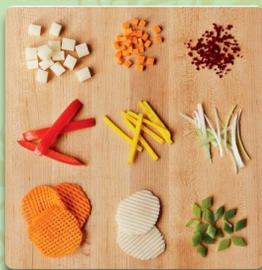
**1Kg Leguminosas em conserva ou 350g leguminosas secas)**

### GORDURAS E OLÉOS

**350ml de Azeite**

\* Cálculos desenvolvidos tendo em conta as necessidades nutricionais médias diárias estimadas para a população portuguesa (2000 kcal, 20% proteína, 50% hidratos de carbono e 30% lípidos). As quantidades devem ser ajustadas em função do número de pessoas do agregado familiar.

Experimente batata doce no forno para introduzir novos snacks para as crianças lá de casa! Dê formas diferentes aos hortícolas para os introduzir também nos lanches.



Dê cor aos seus cozinhados, junte leguminosas ao seu arroz, reinvente o puré oferecendo novos sabores e diferentes cores, afinal de contas os olhos também comem.



O Leite é sem duvida um alimento de elevado teor nutricional e como tal deve estar presente na sua alimentação.



O pescado nem sempre é bem aceite pelos mais novos, torne-se um “chef” de cozinha na hora de prepará-los, reinvente-se, procure novos sabores... Irá fazer toda a diferença.

Experimente diferentes tipos de sopa explorando diferentes cores e sabores, faça da “sopa” uma forma simples de ingerir as porções recomendadas.



Utilize o azeite como principal gordura de adição e descarte na totalidade todas as gorduras visíveis dos alimentos antes de os cozinhar.



Seja criativo na sua apresentação, faça espetadas ou pequenas bolinhas de fruta.



## Vitamina D



Programe um passeio diário a pé de 20 a 30 minutos, entre as 12h e as 16h, para apanhar um pouco de sol, pelo menos na face, antebraços e mãos.

## Diminua ao sal

Há medida que vamos envelhecendo, são várias as alterações na nossa fisiologia que afetam o nosso apetite e consequentemente as nossas escolhas alimentares.

Devem ser promovidas refeições menos abundantes e volumosas mas mais frequentes ao longo do dia.

## Mantenha-se hidratado...

A sede é também um mecanismo fisiológico que tende em ficar afetado nesta faixa etária portanto, beba água mesmo que não sinta sede e com a frequência mínima de 8 copos ao longo do dia.

## Proteger a sua saúde

A sopa de hortícolas e o consumo de carne, pescado ou ovos (1 porção por refeição), devem fazer parte das 2 principais refeições.

Consumir 2 a 3 porções de fruta por dia e cereais integrais.

Devem ser ingeridos

3x

por semana

Leguminosas, quer na sopa, quer no prato e frutos oleaginosos para promover saciedade.

## Cálcio

Consumir 2 porções de leite ou derivados nas refeições intercalares.



GONDOMAR  
*é Doura*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR



DGS  
desde 1899  
Direção-Geral da Saúde

U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO