A Roda dos alimentos é uma forma de todos compreenderem como devem comer de forma saudável.

As cores diferentes, representam os sete grupos de alimentos, incluindo os óleos e as gorduras.

As cores significam então o seguinte:

Lacticínios

Lacticínios: leite, queijo, iogurte, requeijão, são fontes preciosas de proteínas, vitaminas (A, complexo B e D) e sais minerais (sobretudo cálcio).

Frutos

Frutos: maçã, laranja, pêssego, pêra, morango, banana, são ricos em vitaminas (A e C) e sais minerais (sobretudo potássio). Quando as cascas são consumíveis, desde que bem lavadas, tornam-se importantes fornecedores de fibras alimentares.

Gorduras

Gorduras: óleo, azeite, manteiga, são fornecedores de lípidos. Eventualmente poderão constituir fontes de vitaminas lipossolúveis (D e E).

Carnes, Peixe e Ovos

Carnes, peixe e ovos: bife, pescada, salmão, ovos, fornecem generosas quantidades de proteínas, vitaminas do complexo B e sais minerais (fósforo, ferro, iodo).

Produtos Hortícolas

Produtos Hortícolas: couve, agrião, cenoura, alho, abóbora, feijão verde, são muito ricos em vitaminas (A e C), sais minerais (cálcio, ferro e fósforo) e fibras alimentares.

Leguminosas

Leguminosas: feijão, ervilha, fava, grão-de-bico, lentilha, soja, são importantes fontes de glícidos, proteínas, fibras alimentares, vitaminas (B e C) e sais minerais (cálcio, fósforo e zinco).

A Água encontra-se representada no centro da roda por fazer parte da constituição de todos os alimentos e por ser indispensável, em abundância, no regime alimentar de qualquer pessoa.

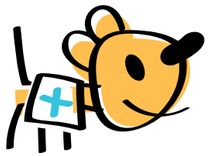
Cereais e Derivados de Cereais e Tubérculos

Cereais, derivados de cereais e tubérculos: trigo, centeio, arroz, pão, massas alimentícias, batatas, constituem importantes fontes de glícidos, vitaminas (complexo B e E) e fibras alimentares.

Que quantidades devo comer ?

Come todos os alimentos. Uma dieta equilibrada, inclui os alimentos de todos os grupos alimentares. Isto é, tens de comer alimentos das várias cores, todos os dias.

Come menos quantidade de alguns alimentos e mais de outros. Repara que as faixas lilás e amarela são mais finas do que as outras. Isto é porque tu precisas de menos quantidade de carne, peixe, ovos e gorduras e de mais cereais, hortaliças, frutas, leguminosas e lacticínios.



Deves também praticar desporto e ser uma pessoa activa ao longo do dia. Isto é, brinca muito! Não fiques muito tempo sentado a jogar computador ou a ver televisão!