

## 10 dicas para uma Alimentação Saudável

1. Tomar todos os dias o pequeno-almoço;
2. Comer várias vezes ao dia, pelo menos de três em três horas;
3. Comer sopa ao almoço e ao jantar;
4. Reduzir o consumo de alimentos com excesso de açúcares, de refrigerantes e de comida rápida;
5. Evitar alimentos com gorduras;
6. Comer abundantemente hortaliças, legumes e frutas;
7. Diminuir a quantidade de sal ingerida diariamente;
8. Beber água em abundância;
9. Ter uma alimentação variada, completa e equilibrada;
10. Praticar exercício físico.



### Grupo ESSA "Come Certo"

Turma: 12º C  
Andreia Jacinto  
Patrícia Valente  
Rita Pita  
Vasco Santos

Disciplina: Área de Projecto  
Professora: Conceição Marçal  
Ano Lectivo: 2010/2011

## Sessão "Nutrição Saudável"

 Grupo ESSA "Come Certo"



**Nutricionista: Susana Santos**

**Área de Projecto - 12º Ano**

**31 de Março de 2011**

## O que é uma Alimentação Saudável?

Uma alimentação diz-se saudável quando é:

**completa** - comer alimentos de cada um dos grupos da roda dos alimentos e beber água diariamente;

**equilibrada** - comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maiores dimensões e menor quantidade dos alimentos pertencentes aos grupos de menos dimensão;

**variada** – variar os alimentos ingeridos dentro cada grupo da roda dos alimentos.

## O que é a roda dos alimentos?



A Roda dos Alimentos é uma representação gráfica em círculo, que se encontra subdividida em diferentes segmentos.

Cada um desses segmentos representa um grupo de alimentos e o peso que esse grupo deve de ter na alimentação diária.

## O que é o Índice de Massa Corporal (IMC)?

O **Índice de Massa Corporal (IMC)** é um valor que traduz a relação entre o peso e a altura, permitindo saber a situação nutricional de uma determinada pessoa.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (em quilos)}}{\text{altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

O IMC segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica-se:

- IMC < 18,5 = peso abaixo do normal;
- IMC entre os 18,5 e 24,9 = peso normal;
- IMC entre os 25 e os 29,9 = pré-obesidade;
- IMC ≥ 30 = obesidade.