



A COMIDA NA TUA VIDA

A União Europeia presta apoio aos agricultores para que estes possam produzir alimentos de elevada qualidade para nós. Para obtermos os nutrientes de que o nosso organismo necessita para se manter saudável, é essencial garantir a elevada qualidade da comida que consumimos.

1. O que sabes sobre a alimentação saudável? Esta pirâmide alimentar mostra os diferentes grupos alimentares e a quantidade em que devemos consumir cada um deles para viver uma vida saudável.

COMPREENDER A PIRÂMIDE ALIMENTAR



Fonte: www.safefood.eu

Observa **atentamente** a pirâmide. Surpreende-te algum dos alimentos e das bebidas colocados no topo da pirâmide?

No penúltimo nível, temos a fruta e os legumes. Sabias que se recomenda o consumo de, pelo menos, cinco porções de frutas e legumes de cores diferentes por dia para manter uma vida saudável? A UE ajuda a financiar programas nas escolas que oferecem fruta e legumes frescos às crianças com vista a incentivá-las a desenvolver hábitos alimentares saudáveis.



Para obter mais informações, consulta http://ec.europa.eu/agriculture/sfs/index_pt.htm



2. Vamos analisar as escolhas alimentares de famílias como a tua em diferentes partes do mundo.



Eis uma fotografia da família Le Moines, da França.

Consegues dar dois exemplos de alimentos comprados pela família Le Moines que se insiram nos quatro grupos alimentares abaixo?

LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS FONTE DE: CÁLCIO, PROTEÍNA E VITAMINA A	FRUTA E LEGUMES FONTE DE: VITAMINA A E C
1. 2.	1. 2.
CARNE, PEIXE E ALTERNATIVAS FONTE DE: PROTEÍNA, FERRO E VITAMINAS B	CEREAIS FONTE DE: HIDRATOS DE CARBONO, FERRO E VITAMINAS B
1. 2.	1. 2.

Achas que as escolhas alimentares da família Le Moines para a semana são equilibradas e saudáveis?

3. Faz uma lista dos alimentos que consumiste ontem e, em seguida, divide-os pelas quatro categorias alimentares acima. Debate as tuas escolhas em matéria de alimentação com um parceiro. São ricas em nutrientes? Poderias ter feito escolhas melhores?
4. Divide a turma em sete grupos pequenos. Cada grupo sugere um plano de alimentação saudável para um dia diferente da semana para a família Le Moines, tendo em conta os alimentos que ela comprou. Inclui planos de alimentação para o pequeno-almoço, o almoço e o jantar para toda a família. Debate as escolhas com os outros grupos.

