

## O dia-a-dia do meu filho com a Roda dos Alimentos



Este folheto foi desenvolvido para apoiar os pais na tarefa de alimentar os seus filhos de forma saudável segundo os princípios da Roda dos Alimentos. Pode utilizá-lo para dois fins:

- Como orientação para um dia saudável de alimentação. Definindo e apontando o número aproximado de porções de cada grupo de alimentos que deve oferecer diariamente à sua criança e criando um exemplo de como estas porções podem ser divididas em cada uma das refeições.
- Como diário alimentar, para registar e avaliar o dia-a-dia da sua criança em termos de alimentação.

Observe o exemplo que preparámos para si e preencha quantos folhetos julgar necessário. Consulte o guia Papa Bem de “Alimentação saudável para crianças de 1 a 5 anos” e respeite o apetite e os sinais da sua criança: de que tem fome e de que está satisfeita.

Em caso de dúvidas, peça a ajuda dos profissionais de saúde que acompanham a sua criança.

“alimentos que deve oferecer diariamente à sua criança (...) em cada uma das suas refeições.”

“Avaliar o dia-a-dia da sua criança em termos de alimentação.”

### Exemplo:

Nome: Francisca Carvalho

Idade: 3 anos      Data: 18 / 10 / 2012

### Grupo de alimentos e porções indicadas para a alimentação diária:



**Gorduras e óleos:** Quantidades moderadas

(continua) ...>

Utilize este espaço para comentar sobre como foi o dia da sua criança: A Francisca estava cheia de apetite hoje. Provavelmente porque fez muita atividade física (na escola e na natação). Tinha fome antes do jantar e comeu somente uma pera. Jantou muito bem, o que não é habitual.

Pequeno-almoço	Porções por grupo de alimentos
<p><u>8 h 00 m</u></p> <p><u>fatia de pão de forma integral com creme vegetal, 1 copo de 120 ml de leite 1/2 gordo, 1 chávena de chá de melão aos pedaços</u></p>	<p><input checked="" type="radio"/> Cereais, derivados e tubérculos</p> <p><input checked="" type="radio"/> Outros*: <u>creme vegetal para barrar em pouca quantidade</u></p> <p><input checked="" type="radio"/> Frutas</p> <p><input checked="" type="radio"/> 1/2 Lacticínios</p>
Lanche da Manhã	Porções por grupo de alimentos:
<p><u>10 h 30 m</u></p> <p><u>1 maçã pequena</u></p> <p><u>3 bolachas Maria</u></p>	<p><input checked="" type="radio"/> Cereais, derivados e tubérculos</p> <p><input type="radio"/> Outros*: _____</p> <p><input checked="" type="radio"/> Frutas</p> <p><input type="radio"/> Lacticínios</p>
Almoço:	Porções por grupo de alimentos:
<p><u>13 h 30 m</u></p> <p><u>1 concha de sopa de legumes</u></p> <p><u>2 colheres de sopa de arroz integral.</u></p> <p><u>Salada de alface, tomate e brócolos</u></p> <p><u>1 fatia de carne assada</u></p> <p><u>1 fio de azeite</u></p> <p><u>1/2 laranja</u></p>	<p><input checked="" type="radio"/> Cereais, derivados e tubérculos</p> <p><input checked="" type="radio"/> Frutas</p> <p><input checked="" type="radio"/> Outros*: <u>fio de azeite</u></p> <p><input checked="" type="radio"/> 1,5 Hortícolas</p> <p><input checked="" type="radio"/> 1 Carnes pescado e ovos</p> <p><input type="radio"/> Leguminosas</p>

... continua para outras refeições.

\* Registe também o consumo de géneros alimentícios que não estão presentes na Roda dos Alimentos, como doces, refrigerantes e petiscos diversos

2/2



## O dia-a-dia do meu filho com a Roda dos Alimentos

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Grupo de alimentos e porções indicadas para a alimentação diária:



**Gorduras e óleos:** Quantidades moderadas

Utilize este espaço para comentar sobre como foi o dia da sua criança: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Pequeno-almoço

\_\_\_ h \_\_\_ m

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Porções por grupo de alimentos:

Cereais, derivados e tubérculos     Outros\*: \_\_\_\_\_  
 Frutas     Lacticínios

#### Lanche da Manhã

\_\_\_ h \_\_\_ m

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Porções por grupo de alimentos:

Cereais, derivados e tubérculos     Outros\*: \_\_\_\_\_  
 Frutas     Lacticínios

(continua) ...>

<p><b>Almoço</b></p> <p>___ h ___ m</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Porções por grupo de alimentos:</b></p> <p><input type="radio"/> Cereais, derivados e tubérculos    <input type="radio"/> Frutas    <input type="radio"/> Outros: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><input type="radio"/> Hortícolas    <input type="radio"/> Carnes pescado e ovos</p> <p><input type="radio"/> Leguminosas</p>
<p><b>Lanche da Tarde</b></p> <p>___ h ___ m</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Porções por grupo de alimentos:</b></p> <p><input type="radio"/> Cereais, derivados e tubérculos    <input type="radio"/> Outros*: _____</p> <p>_____</p> <p><input type="radio"/> Frutas    <input type="radio"/> Lacticínios</p>
<p><b>Jantar</b></p> <p>___ h ___ m</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Porções por grupo de alimentos:</b></p> <p><input type="radio"/> Cereais, derivados e tubérculos    <input type="radio"/> Frutas    <input type="radio"/> Outros: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><input type="radio"/> Hortícolas    <input type="radio"/> Carnes pescado e ovos</p> <p><input type="radio"/> Leguminosas</p>
<p><b>Ceia</b></p> <p>___ h ___ m</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Porções por grupo de alimentos:</b></p> <p><input type="radio"/> Cereais, derivados e tubérculos    <input type="radio"/> Outros*: _____</p> <p>_____</p> <p><input type="radio"/> Frutas    <input type="radio"/> Lacticínios</p>

\* Registe também o consumo de géneros alimentícios que não estão presentes na Roda dos Alimentos, como doces, refrigerantes e petiscos diversos