

O meu dia-a-dia com a Roda dos Alimentos na gravidez



Este folheto foi desenvolvido para apoiá-la na tarefa de manter uma alimentação saudável durante a gravidez 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 consumir diariamente, e criando um exemplo de como estas porções podem ser divididas em cada uma das suas refeições.
- Como diário alimentar, para registar e avaliar como correm os seus dias em termos de alimentação.

Observe o exemplo que preparámos para si e preencha quantos folhetos julgar necessário. Para tomar as suas decisões, consulte o guia Papa Bem de “Alimentação saudável durante a gravidez”. Em caso de dúvidas, peça ajuda aos profissionais de saúde que a acompanham durante a gravidez.

Respeite sempre os seus sinais de fome e de que está satisfeita.

“alimentos que deve consumir diariamente (...) em cada uma das suas refeições.”

“Respeite sempre os seus sinais de fome de que está satisfeita.”

Exemplo:

Nome: Gabriela Mendes Data: 16 / 12 / 12
Período da gravidez: 6 semanas Atividade física habitual: 30 min. de caminhada

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



Gorduras e óleos: Quantidades moderadas

(continua) ...>

Utilize este espaço para comentar sobre como foi o seu dia: Tive um dia excelente, Não tive enjoos nem vontade de comer doces. Fizemos todas as refeições em casa e saímos para caminhar à tarde

Pequeno-almoço

Porções por grupo de alimentos

8 h 30 m

1 pão de mistura com creme vegetal, 1 copo de 250 ml de leite 1/2 gordo e 1 fatia de melão

Cereais, derivados e tubérculos

Outros*: creme vegetal para barrar

Frutas

Lacticínios

Lanche da Manhã

Porções por grupo de alimentos:

10 h 30 m

1 maçã
3 bolachas Maria

Cereais, derivados e tubérculos

Outros*: _____

Frutas

Lacticínios

Almoço:

Porções por grupo de alimentos:

13 h 30 m

1 concha de sopa de legumes,
6 colheres de sopa de salada de feijão frade com batata, atum e ovo cozido, fio de azeite,
1/2 prato de hortícolas
e 1 laranja

Cereais, derivados e tubérculos

Frutas

Outros*: fio de azeite

Hortícolas

Carnes, pescado e ovos

Leguminosas

... continua para outras refeições.

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

2/2



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION

O meu dia-a-dia com a Roda dos Alimentos na gravidez

Nome: _____ Data: ___ / ___ / ___

Período da gravidez: ___ semanas Atividade física habitual: _____

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



Gorduras e óleos: Quantidades moderadas

Utilize este espaço para comentar sobre como foi o seu dia:

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>Almoço</p> <p>___ h ___ m</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Porções por grupo de alimentos:</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>Lanche da Tarde</p> <p>___ h ___ m</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Porções por grupo de alimentos:</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>Jantar</p> <p>___ h ___ m</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Porções por grupo de alimentos:</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>Ceia</p> <p>___ h ___ m</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Porções por grupo de alimentos:</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 seu consumo de géneros alimentícios que não estão presentes na Roda dos Alimentos, como doces, refrigerantes e petiscos diversos