

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

8 h 00 m

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

Cereais, derivados e tubérculos

Outros*: creme vegetal para barrar em pouca quantidade

Frutas

Lacticínios

Lanche da Manhã

Porções por grupo de alimentos:

10 h 30 m

1 maçã pequena
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
2 colheres de sopa de arroz integral.
Salada de alface, tomate e brócolos
1 fatia de carne assada
1 fio de azeite
1/2 laranja

Cereais, derivados e tubérculos

Frutas

Outros*: fio de azeite

Hortícolas

Carnes pescado e ovos

Leguminosas

... 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>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 consumo de géneros alimentícios que não estão presentes na Roda dos Alimentos, como doces, refrigerantes e petiscos diversos

2/2

