



Escola Secundária/3
de Vila Verde



Dicas para uma alimentação saudável

- ↳ Repartir a comida por várias refeições ao longo do dia.
- ↳ Beber 6 a 8 copos de água diariamente.
- ↳ Ter uma alimentação variada.
- ↳ Comer cerca de 4 peças de fruta por dia.
- ↳ Não beber frequentemente refrigerantes gasosos nem bebidas açucaradas.
- ↳ Não comer frequentemente alimentos ricos em gorduras, particularmente os de origem animal.
- ↳ Não consumir mais de 5 gramas de sal por dia.

Realizado pelos alunos:

- Andreia Cabeças;
- Carlos Lopes;
- Cecília Soares;
- Daniela Correia.

Revisto pela nutricionista Sónia Azevedo.

Com o apoio:



↳ Se estiveres **muitas horas sem comer**, aumenta a probabilidade de teres **taxas baixas de açúcar** no sangue, que **prejudicam a atenção e diminuem o rendimento das actividades física e mental**. Assim, como orientação, podes fazer um **pequeno-almoço rico**; um **lanche simples a meio da manhã**; um **almoço rico em fibras e pobre em gorduras**; um **lanche simples a meio da tarde**; um **jantar idêntico ao almoço**; uma **ceia curta** para quem se deita mais tarde.

↳ A **água** é vital para o **bom funcionamento do organismo**. **Cansaço, indisposição, dores de cabeça, insónias, problemas digestivos, inflamações, formação de cálculos renais, alterações da pressão arterial** são exemplos do que pode acontecer a quem bebe **pouca água**.

↳ Uma **alimentação pouco variada** pode originar uma **ingestão deficiente de vitaminas, fibras e minerais**.

↳ Os **refrigerantes** que bebes, para além de água, têm também **açúcar e aditivos**, que são prejudiciais à tua saúde.

↳ A ingestão de **gorduras animais em excesso** pode **aumentar o colesterol** e contribuir para **problemas cardiovasculares**. O **azeite e as gorduras** da maioria dos **peixes** são **“mais saudáveis”** do as gorduras da maioria das carnes.

↳ Um **consumo excessivo de sal** parece estar relacionado com o **aumento da tensão arterial**, que é um factor de risco para **problemas cardiovasculares**. Experimenta temperar a tua comida com **ervas aromáticas**.

Para informação extra, podem visitar o nosso **blog**:

<http://saudeealimentacao.blogs.sapo.pt>

Ou o nosso **site**:

<http://desposaudealime.comli.com>