

## Sugestões para toda a família

- Planear as refeições da semana em família
- Elaborar lista de compras com alimentos saudáveis
- Ler os rótulos das embalagens e escolher os alimentos menos calóricos
- Preparar refeições saborosas e pobres em gordura, preferindo cozidos, estufados e grelhados
- Fazer as refeições em família, num ambiente de convívio
- Procurar espaços de lazer que permitam actividades físico-desportivas agradáveis
- Ocupar os tempos livres da família com actividade físico-desportiva (andar a pé, correr, jogar à bola, andar de bicicleta, saltar à corda, nadar, dançar, patinar, andar de trotinete, etc.)
- Limitar a televisão e os videojogos a 1-2 horas por dia



ARS Algarve, I.P.  
Tel.: 289 88 99 00  
[nutricao@arsalgarve.min-saude.pt](mailto:nutricao@arsalgarve.min-saude.pt)  
[www.arsalgarve.min-saude.pt](http://www.arsalgarve.min-saude.pt)

Administração Regional de  
Saúde do Algarve, I.P.



Ministério da Saúde

## O Peso da Família



Metade dos adultos e um terço das crianças portuguesas têm peso a mais, ou seja, excesso de gordura corporal. Este problema resulta de um desequilíbrio entre a energia ingerida e a energia gasta.



O excesso de peso está ligado ao desenvolvimento de doenças, nomeadamente diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, problemas osteoarticulares, cancro, assim como baixa auto-estima e estados depressivos... Uma **alimentação saudável**, associada à prática regular de **atividade física** ajuda no controlo do peso e na prevenção da obesidade.



### Alimentos de consumo diário para toda a família

**Leite, iogurte ou queijo** com pouca gordura

**Pão** no pequeno-almoço e nas merendas, preferindo o mais escuro

**Sopa**, com hortícolas e leguminosas, a iniciar o almoço e o jantar

**Hortícolas e leguminosas** (ervilhas, favas, feijão, grão, lentilhas) a guarnecer o 2º prato

**Arroz, batata ou massa**, sempre, ao almoço e jantar

**Pescado ou carne**, em refeições alternadas, dando preferência ao primeiro

**Fruta**, 2 a 4 vezes por dia

**Azeite**, em quantidade moderada, para temperar e cozinhar

**Água**, muitas vezes ao dia

É muito importante fazer 5 a 7 refeições ao dia, com intervalos de 2 a 3 horas.



## A Roda dos Alimentos um guia alimentar diário



### Evitar consumir

- Açúcar, doces, chocolates, gelados, bolos, guloseimas, bolachas doces, cereais muito açucarados
- Alimentos pré-cozinhados
- Pizzas, cachorros, hambúrgueres, batatas fritas e outros *fast-food*
- Enchidos, folhados, salgados e alimentos fritos
- Refrigerantes e sumos

