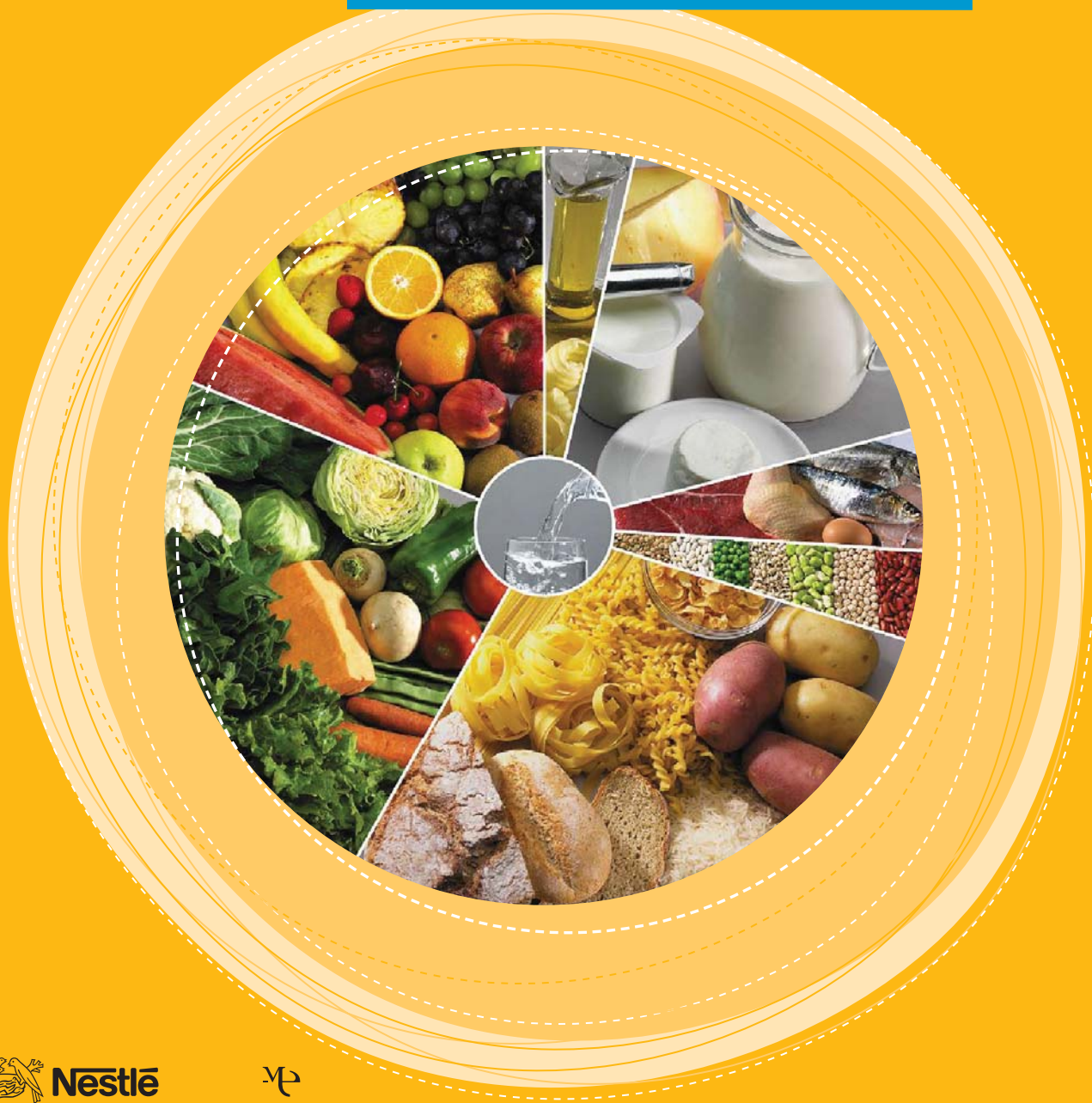


# A nova Roda dos Alimentos





A RODA EM 1977:  
"Saber comer é saber viver".

# Uma roda que faz História

A primeira Roda dos Alimentos portuguesa, surgiu integrada na campanha de educação alimentar "Saber comer é saber viver", iniciada em 1977. Os autores da campanha pretendiam criar um suporte didático, visualmente muito sugestivo, através do qual o público em geral, e muito especialmente o escolar, facilmente apreendesse as mensagens a transmitir.

Nascia assim, a primeira Roda dos Alimentos. Através dela despertar-se-ia o interesse de sucessivas gerações de crianças (e não só) pelos alimentos, sensibilizando-as para as noções básicas ligadas à alimentação saudável.

## Mudam-se os tempos... mudam-se as rodas

Entretanto, quase 30 anos se passaram. Os padrões de consumo alteraram-se drasticamente:

- a disponibilidade de alimentos é agora maior e mais diversificada (basta recordar como era um supermercado há 30 anos e como o é agora);
- os hábitos alimentares dos portugueses mudaram muito, não só pela já referida mudança na oferta, mas também pelas mudanças sociais ocorridas (há 30 anos, por exemplo, uma percentagem muito grande de portugueses vivia no campo e consumia os produtos hortícolas e a carne dos animais que criava).

Por outro lado, registou-se uma evolução significativa dos próprios conhecimentos científicos nesta área, que resultou na divulgação de uma série de descobertas nutricionais (um exemplo disto é o relevo dado ao papel dos antioxidantes na prevenção de muitas doenças).



O Instituto do Consumidor  
disponibiliza informação através  
do site [www.ic.pt](http://www.ic.pt).

## A nova roda sobe ao palco

É neste contexto que é apresentada aos portugueses uma nova Roda dos Alimentos. A iniciativa parte do Instituto do Consumidor e da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto que, em 2001, ao abrigo do Programa Saúde XXI, estabeleceram um protocolo que incluía, entre outros, o projecto da actualização da Roda dos Alimentos.

## A escolha do Programa Educativo *Apetece-me*

O Programa Educativo *Apetece-me* da Nestlé decidiu, assim, escolher como tema central dos seus novos documentos a nova Roda dos Alimentos, procurando reforçar o impacto da iniciativa acima descrita.

## Para que serve a roda?

A Roda dos Alimentos é uma representação gráfica que nos dá pistas sobre o modo como podemos praticar uma alimentação completa, equilibrada e variada.

## O que mudou na nova roda?

### NOVO LEMA

O lema “Saber comer é saber viver” foi substituído por um outro, “Coma bem, viva melhor”, numa alusão directa à relação entre alimentação e saúde.

### NOVO ASPECTO VISUAL

O formato manteve-se praticamente inalterado em relação à antiga: a forma circular mantém-se, mas o grafismo torna-se mais actual.

### A SUBDIVISÃO POR GRUPOS

Em relação aos grupos (ou “fatias” de alimentos) houve também mudanças. Em vez dos cinco grupos anteriormente existentes (produtos hortícolas e frutas; cereais e derivados e tubérculos; lacticínios; carne, pescado e ovos; gorduras), a roda apresenta agora sete grupos: os produtos hortícolas e as frutas ocupam actualmente fatias distintas; as leguminosas (como o grão, o feijão e as favas) passam a “ter direito” a uma fatia própria.

### NOVA ENTRADA: A ÁGUA

Uma vez que é um elemento fundamental à vida, a água passa também a ter lugar nesta nova roda. Foi colocada ao centro, por ser um alimento fundamental e por ser um constituinte comum a quase todos os alimentos, não devendo ser esquecida a sua ingestão regular.

### O ESTABELECIMENTO DE PORÇÕES

Uma outra novidade desta roda é o estabelecimento de porções concretas para cada grupo de alimentos. Essas porções vêm traduzidas em medidas concretas (por exemplo, chávenas almoçadeiras rasas ou colheres – rasas – de sopa, sobremesa ou chá). As porções variam consoante as necessidades individuais – ver página seguinte.

### PROMOÇÃO DE ALIMENTOS TRADICIONAIS

Um outro aspecto considerado foi a valorização de alimentos ligados à nossa tradição alimentar, como o azeite, o pescado, o pão (de farinhas menos refinadas), as leguminosas e os produtos hortícolas.

## PORQUÊ UMA RODA?

A forma circular foi escolhida por ser aquela que mais se assemelha a um prato, o que facilita a percepção das proporções dos diferentes grupos de alimentos.

Para além disto, a forma circular está também associada à nossa cultura alimentar, que se organiza habitualmente em torno da mesa.

Por outro lado, a disposição dos alimentos dentro de um círculo tem a vantagem de não os hierarquizar.

A RODA HOJE:  
“Coma bem, viva melhor.”





# Apresentação geral da roda

A primeira Roda dos Alimentos portuguesa surgiu integrada na campanha "Saber comer é saber viver", em 1977



## GORDURAS E ÓLEOS (1 A 3 PORÇÕES)

Os alimentos deste grupo são ricos em lípidos e vitaminas lipossolúveis (A e E, em especial).

### Exemplos de alimentos (em porções)

- 1 colher de sopa de azeite (10 g).
- 1 colher de sobremesa de manteiga (15 g).
- 4 colheres de sopa de nata (30 ml).



## FRUTA (3 A 5 PORÇÕES)

As frutas proporcionam-nos vitaminas, sais minerais (como o cálcio, o ferro e o potássio), fibras e hidratos de carbono. Algumas frutas são ainda boas fontes de água.

### Exemplos de alimentos (em porções)

- 1 peça de fruta de tamanho médio (160 g) – por ex.: laranja, maçã, pêssago, pêra, banana ou duas fatias de melão ou meia meloa, ou 1 chávena almoçadeira de cerejas ou uvas, meia papaia ou meia manga.



## PRODUTOS HORTÍCOLAS (3 A 5 PORÇÕES)

Os alimentos deste grupo são boas fontes de fibras, vitaminas (carotenos, vitaminas do complexo B e vitamina C) e minerais.

### Exemplos de alimentos (em porções)

- 2 chávenas almoçadeiras de produtos hortícolas crus – por ex.: tomate, cenoura ralada, alface (180 g).
- 1 chávena almoçadeira de produtos hortícolas cozinhados – por ex.: espinafres, couve, nabo (140 g).



## ÁGUA

É precisa para que o corpo trabalhe sem falhas. Ajuda-nos, por exemplo, a manter a temperatura. Deve beber-se 1,5 l de água por dia.



Fonte para conteúdos: Instituto do Consumidor

#### LACTICÍNIOS (2 A 3 PORÇÕES)



Deste grupo, fazem parte o leite, os iogurtes, o queijo e o requeijão, alimentos que nos fornecem proteínas de elevado valor biológico, cálcio, fósforo e algumas vitaminas (A, B<sub>2</sub> e D).

##### Exemplos de alimentos (em porções)

- 1 chávena almoçadeira de leite (250 ml).
- 1 iogurte líquido ou 1,5 iogurte sólido (200 g).
- 2 fatias finas de queijo (40 g).

#### CARNES, PESCADO E OVOS (1,5 A 4,5 PORÇÕES)



São ricos em proteínas de elevado valor biológico. Contêm alguma gordura e também vitaminas do complexo B e sais minerais (ferro, fósforo, iodo).

##### Exemplos de alimentos (em porções)

- Carne / pescado cozinhados (25 g)  
– por ex.: frango, vaca, porco, pescada, sardinha.
- 1 ovo de tamanho médio (55 g).

#### LEGUMINOSAS (1 A 2 PORÇÕES)



São ricas em hidratos de carbono e proteínas. São também boas fontes de vitaminas B<sub>1</sub> e B<sub>2</sub>, sais minerais (como o cálcio e o ferro) e fibras.

##### Exemplos de alimentos (em porções)

- 3 colheres de sopa de leguminosas secas ou frescas cozinhadas (80g)  
– por ex.: grão, feijão, lentilhas, ervilhas, favas.

#### CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS (4 A 11 PORÇÕES)



Os alimentos deste grupo são a principal fonte de hidratos de carbono da nossa alimentação e, consequentemente, os grandes fornecedores de energia para as nossas actividades diárias humanas.

##### Exemplos de alimentos (em porções)

- 1 pão (50 g).
- 1 batata e meia de tamanho médio (125 g).
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g).
- 4 colheres de sopa de arroz ou massa cozinhados (110 g).

#### Diferentes pessoas, diferentes necessidades PORQUE SÃO INDICADAS PORÇÕES MÁXIMAS E MÍNIMAS?

As necessidades nutricionais são variáveis, dependendo do sexo, da idade, do metabolismo basal, do estado de saúde e do tipo de actividade diária.

A nova roda estabelece um número mínimo e um número máximo de porções para cada “fatia”:

os limites inferiores são recomendados para crianças de um a três anos de idade; os superiores são os mais indicados para rapazes adolescentes e homens activos. O resto das pessoas deve guiar-se pelos valores intermédios.

# Actividades

PROPOSTA 1 | TEMA: OS PROBLEMAS ALIMENTARES DOS PORTUGUESES

## Os Almeida, os Fonseca, os Silva...

### Objectivos

1. Conhecer os principais problemas relacionados com a alimentação.

Quais são os principais desequilíbrios alimentares?

- Excessos (ex.: sal, gorduras, açúcar);
- carências (ex.: frutas, legumes, hidratos de carbono);
- desequilíbrio da balança energética;
- refeições sem horários e sem "ritual";
- sedentarismo;
- outros.

2. Relembrar as consequências de uma alimentação desequilibrada.

A que conduzem estes desequilíbrios?

A carências nutricionais, a excesso de peso e a mau-estar.

### Proposta de actividade

Representar, em forma de teatro, a refeição de uma ou várias famílias portuguesas.

Os alunos deverão dividir-se por grupos e decidir qual o tipo de família que vão representar. O professor pode preparar três ou mais folhas que apresentem em detalhe cada família, facilitando assim a tarefa de interpretação teatral.

### Exemplos

#### 1. Os Almeida – uma família com muito "apetite"

Os Almeida adoram comer, o que até nem tem mal nenhum... O problema é que esta família não "come para viver", mas "vive para comer". Os Almeida não têm propriamente horários de refeições, pois para além do pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar, depenicam o dia inteiro; petisco aqui, petisco acolá, tudo bem condimentado. Mas o maior problema está ainda por apresentar: é que "actividade física" é uma expressão que os Almeida desconhecem. Após uma refeição, sentam-se no sofá, a ver televisão e a dormir, à espera da refeição seguinte. Os filhos brincam horas seguidas agarrados a uma consola de jogos. Nem um passeio, nem uma ida à praia, nem um trabalho de jardinagem; nada! Já estão a imaginar o que é que a balança dos Almeida tem sofrido... Até lhe doem as costas de suportar tanto peso!

#### 2. Os Fonseca – uma família com a mania das dietas

Os Fonseca estão constantemente a falar de comida, mas não é porque comem muito, é porque têm medo de comer! Os Fonseca são o oposto dos Almeida. Não têm prazer nenhum em comer (ou, se têm, disfarçam muito bem). Tudo o que comem é cuidadosamente medido e pesado, com medo das calorias que possa conter. Primeiro, eram as mulheres da família que só pensavam em produtos *light* e saladas, mas a moda agora já passou para os homens lá de casa. E sabem o que ainda agrava tudo? É que os Fonseca passam a vida a fazer e a desfazer as ditas dietas. Numa semana: só comem legumes; na semana seguinte: só comem cereais integrais! É claro que, neste jogo de ioiô, o corpo sente-se mal... E não julguem que, com esta mania, os Fonseca estão em forma. Longe disso!

### OUTRAS IDEIAS

• Para além destas famílias, poderão criar-se outras – uma família que não bebe leite, nem água (só refrigerantes etc.); uma outra que nunca toma o pequeno-almoço, outra que só come fritos etc.

• Se a turma não estiver motivada para fazer peças de teatro, cada grupo poderá fazer um verdadeiro retrato da família em acção, desenhando e pintando as várias personagens que dela fazem parte.

Estas imagens poderão depois ser afixadas na sala e servir como ponto de partida para a conversa.



### 3. Os Silva – uma família que se esquece de comer fruta e legumes

Os Silva estão sempre com pressa. Para eles, comer não é uma prioridade, é uma obrigação! Para resolverem o problema, encontraram uma solução rápida e aparentemente eficaz: as comidas de pacote. Produtos frescos é coisa que vêm muito raramente (quando o rei faz anos ou quando vão a casa da avó, porque lá há sempre sopa). Perguntem-lhes lá há quanto tempo não comem brócolos, alfaces, tomates ou até mesmo uma simples laranja sumarenta e doce? Sabem qual é o resultado de tanta pressa e descuido nas refeições?

Os Silva ficam muitas vezes doentes, claro, e não são propriamente um poço de boa disposição... Ai os Silva, os Silva, que bem lhes faria uma caldeirada verdadeira, acabada de fazer...

Cada grupo faz a sua representação, enquanto os restantes colegas tiram notas sobre o que está a acontecer. No final, conversa-se: será que os espectadores “caçaram” todos os erros de cada família?

#### PROPOSTA 2 | TEMA: SOLUÇÕES PARA OS DESEQUILÍBRIOS ALIMENTARES

### Quebra-cabeças: terá solução?

#### Objectivos

- Pôr em causa hábitos estabelecidos.
- Compreender a dificuldade de mudar hábitos.
- Ter acesso a ferramentas que facilitem a mudança.

#### Proposta de actividade

A partir dos retratos das famílias representadas na actividade 1, os alunos debatem em grupo cada problema e apresentam hipóteses e soluções. Depois juntam-se de novo em grupo para escrever uma carta com conselhos a cada uma das famílias visadas.



## Conhece-te a ti mesmo!

### Objectivo

- Reflectir sobre a relação com a alimentação.
- Identificar os aspectos mais saudáveis da sua alimentação (reforço positivo).
- Incentivar o desejo de mudança (se necessário).

### Proposta de actividade

Depois de debaterem os problemas alimentares de uma forma muito geral, poderá ser agora o momento de os alunos iniciarem uma reflexão mais pessoal. Para tal, o professor poderá disponibilizar-lhes a ficha de reflexão “Conhece-te a ti mesmo” (anexa, na página 10, destinada a ser fotocopiada pelo professor). Depois de preenchida, esta ficha poderá servir para os alunos debaterem entre si as várias respostas.

## PROPOSTA 4

TEMA: OS GRUPOS DA NOVA RODA DOS ALIMENTOS

## De pista em pista...

### Objectivo

Dar a conhecer os diferentes grupos da roda e os alimentos que os constituem.

### Proposta de actividade

Cada aluno escolhe um alimento da roda e pede aos colegas que o identifique através de pistas que vai dando:

... é um alimento verde,  
... tem sementes,  
... come-se muito na época das sardinhas,  
... pertence ao grupo dos produtos hortícolas,  
... começa pela letra P...

— É o pimento!  
— Adivinharam!

O objectivo é tornar a adivinha o mais longa possível, apresentando, primeiro, pistas pouco objectivas e, depois, pistas mais concretas.





## PROPOSTA 5

TEMA: O PAPEL DOS GRUPOS DA RODA E AS SUAS PORÇÕES DIÁRIAS

### As lições da roda

#### Objectivo

- Perceber o papel dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos.
- Conhecer as porções diárias recomendadas para cada fatia da roda.

#### Proposta de actividade

Os alunos dividem-se em grupos. Cada grupo deverá preparar uma apresentação para a turma sobre uma determinada fatia da Roda dos Alimentos.

Nesta apresentação, o grupo deverá:

- indicar a localização da fatia em causa;
- comentar o tamanho da fatia e revelar as porções diárias que devem ser consumidas;
- apresentar alguns alimentos que façam parte desta fatia (os que estão no cartaz e outros);
- destacar os principais nutrientes que se encontram neste grupo de alimentos;
- dar a conhecer aos colegas o papel destes nutrientes e, logo, destes alimentos;
- sugerir momentos e receitas para os consumir;
- terminar a lição com uma sessão de prova de alimentos desta fatia.

Cada grupo apresenta a sua lição num dia marcado (evitando-se assim que as sessões de prova de alimentos sejam feitas todas no mesmo dia). No final das sessões, cada grupo poderá entregar aos colegas uma ficha-resumo com as informações apresentadas.

## PROPOSTA 6 | FICHA DE TRABALHO N.º 2

TEMA: AS PREFERÊNCIAS ALIMENTARES E A RODA DOS ALIMENTOS

### As tuas preferências vão andar à roda!

#### Objectivo

- Identificar preferências alimentares.
- Fazer corresponder alimentos conhecidos ao respectivo grupo da roda.

#### Proposta de actividade

Pedir aos alunos que preencham a ficha anexa (na página 11, destinada a ser fotocopiada pelo professor), na qual deverão desenhar a sua refeição preferida, compará-la com as proporções da roda e alterá-la de acordo com aquilo que aprenderam. Numa segunda parte, deverão preparar uma lista de compras, organizada de acordo com as preferências alimentares e com o grupo alimentar em que estão inseridas, devendo respeitar-se as proporções da roda, claro).



## Conhece-te a ti mesmo!

Só conhecendo bem a nossa maneira de ser, de sentir e de viver é que podemos adaptar melhor a nossa alimentação às nossas necessidades. Este questionário serve para isto mesmo!

NOTA: podes escolher mais de uma resposta para cada pergunta.

**1.** Porque é que eu me alimento?

- ☐ Porque me obrigam.
- ☐ Porque tenho fome.
- ☐ Para me sentir bem.
- ☐ Para ter saúde.
- ☐ Porque todos o fazem.

**2.** Para comer bem é preciso:

- ☐ comer alimentos variados;
- ☐ gastar muito dinheiro;
- ☐ comer os alimentos que aparecem mais na televisão;
- ☐ comer de acordo com aquilo de que se precisa;
- ☐ experimentar marcas diferentes.

**3.** Como é que eu imagino que serei daqui a 30 anos?

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| <input type="radio"/> Jovem.            | <input type="radio"/> Feio.   |
| <input type="radio"/> Sem forças.       | <input type="radio"/> Gordo.  |
| <input type="radio"/> Doente.           | <input type="radio"/> Bonito. |
| <input type="radio"/> Cheio de energia. |                               |

**4.** O que faço para me sentir bem?

- ☐ Alimento-me de forma saudável.
- ☐ Faço exercício.
- ☐ Desenvolvo actividades que me dão prazer nos tempos livres.
- ☐ Brinco, jogo e passeio ao ar livre.

- ☐ Durmo bem.
- ☐ Trato bem da minha pele.
- ☐ Trato bem dos meus dentes.

**5.** Será que estas minhas atitudes têm consequências na minha saúde presente e futura?

- ☐ Sim      ☐ Não

Porquê? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6.** Para que serve a Roda dos Alimentos?

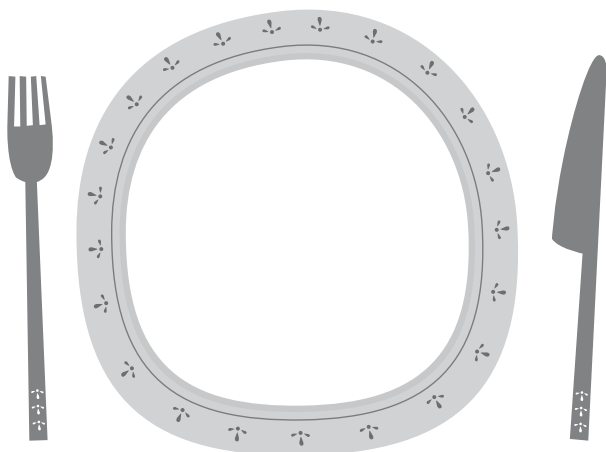
- ☐ Para nos obrigar a comer peixe, leite e fruta.
- ☐ Para nos ajudar a escolher e a variar os alimentos em cada dia.
- ☐ Para nos ajudar a decidir sobre as quantidades a ingerir de cada tipo de alimento.

**7.** De uma maneira geral, que ideias te transmite a roda?

- ☐ Todos os alimentos são necessários.
- ☐ Devemos comer sempre os mesmos legumes.
- ☐ Devemos variar os alimentos dentro de cada grupo.

## As tuas preferências vão andar à roda!

- 1.** Desenha a tua refeição preferida e escreve uma legenda para a explicares.

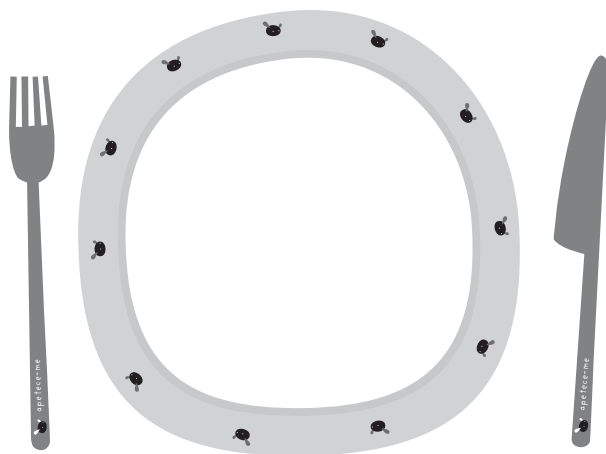


Agora podes ver se ela respeita as proporções sugeridas pela Roda dos Alimentos. O que concluis?

---

---

- 2.** O que poderás mudar para melhorar a tua refeição (embora a mantenhas muito saborosa, claro...)? Desenha a tua nova refeição e escreve a respectiva legenda, explicando o que mudaste.




---

---

- 3.** Vamos às compras? Observa a Roda dos Alimentos e escolhe os teus alimentos preferidos no grupo

- dos cereais e derivados, e tubérculos

---

---

- dos produtos hortícolas

---

---

- da fruta

---

---

- dos lacticínios

---

---

- das carnes, pescado e ovos

---

---

- das leguminosas

---

---

- das gorduras e óleos

---

---

Agora compara as tuas escolhas com as do teu colega do lado. E se experimentasses os alimentos preferidos dele(a)?





O Programa Educativo *Apetece-me* é uma iniciativa da Nestlé Portugal, desenvolvida com o apoio do Ministério da Educação, especialmente destinada às escolas do 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico, que fazem parte deste programa.

#### FICHA TÉCNICA

Edição: Nestlé Portugal, S. A.. Coordenação: McCann Erickson. Concepção: Sair da Casca. *Design* e ilustrações: Planeta Tangerina. Consultoria em Língua Portuguesa e revisão: Letrário. Revisão científica e pedagógica dos conteúdos: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação. Impressão: Fernandes & Terceiro, Lda. Tiragem: 20.000 exemplares. ISBN: 972-8513-63-1. Depósito Legal: xxxx.

