

## Perguntas Frequentes

### Leguminosas

#### **1. Qual a importância das leguminosas na alimentação?**

As leguminosas têm uma enorme importância na alimentação, uma vez que fornecem vários nutrientes, tais como proteínas de origem vegetal, fibras, vitaminas e minerais, que são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo.

#### **2. Que quantidade de leguminosas se pode ingerir numa refeição?**

Devemos ingerir cerca de 1 a 2 porções de leguminosas por dia e podemos inclui-las sempre nas refeições principais. Uma porção de leguminosas corresponde a 1 colher de sopa (25g) de leguminosas secas cruas (ex. grão, feijão, lentilhas) ou 3 colheres de sopa (80g) de leguminosas frescas cruas (ex. favas, ervilhas) ou 3 colheres de sopa (80g) de leguminosas frescas/secas cozinhadas.

#### **3. Podem misturar-se leguminosas numa refeição?**

Não devemos misturar vários tipos de leguminosas numa refeição, uma vez que estas pertencem ao mesmo grupo de alimentos.

### Alimentação saudável

#### **4. O que fazer quando as crianças dizem que não gostam de salada (ex. alface, tomate)?**

Em primeiro lugar, deve perceber-se se a criança alguma vez provou estes alimentos. Caso tenha provado, devemos insistir várias vezes até a criança aceitar os alimentos, pois vários estudos mostram que podem ser necessárias cerca de sete exposições para que a criança aceite um alimento novo. Introduza o alimento em pequenas quantidades, talvez deixando passar alguns dias entre uma apresentação e outra. Uma outra solução é não utilizar tempero na salada, uma vez que o sabor do azeite e do vinagre podem ser muito fortes para as crianças e ser a principal razão para a sua rejeição. Outra opção é apresentar estes alimentos de forma apelativa, de forma a despertar a atenção e interesse das crianças.

#### **5. Que quantidade de pão é que as crianças devem consumir numa refeição?**

O pão é rico em hidratos de carbono de cadeia complexa e, por isso, ajuda a saciar a fome e fornece energia de forma regular, ou seja, lentamente absorvida. Se for pão escuro ou mistura tem ainda um bom aporte de fibras. É o alimento mais representativo do grupo dos

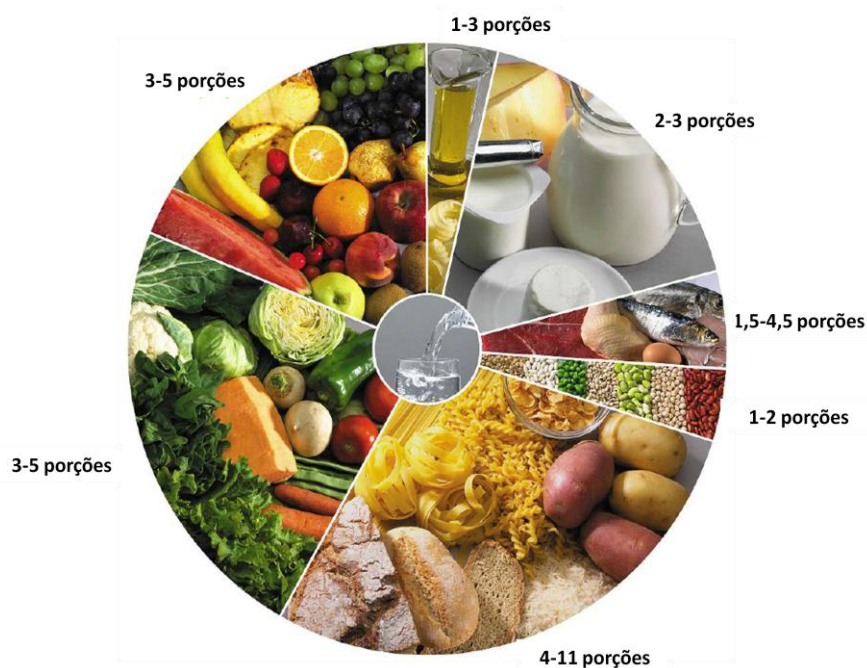
Cereais, derivados e tubérculos da Roda dos Alimentos e, como tal, recomenda-se uma ingestão diária de 100 a 150g (aproximadamente 3 fatias). Contudo, não será necessário incluí-lo nas refeições principais, desde que nestas seja disponibilizado à criança algum tipo de equivalente, tais como o arroz, a massa ou a batata.

#### 6. Qual o tempo ideal que uma criança tem de ter para fazer as suas refeições?

O tempo ideal de mastigação é de 20 minutos para as refeições principais. Este é o tempo necessário para que o cérebro receba a informação acerca do estado de saciedade da criança. Ao fazer a refeição rapidamente, o cérebro não receberá essa informação e a criança consumirá maior quantidade de alimentos, promovendo o aumento de peso.

#### 7. Como quantificar e misturar alimentos numa refeição?

Para sabermos a quantidade de alimentos devemos comer diariamente, devemos verificar a Roda dos Alimentos, que nos indica as porções diárias de cada grupo que devemos consumir (ver figura 1).



**Figura 1** – Roda dos Alimentos e respetivas porções diárias recomendadas por cada grupo.

Devemos variar os alimentos que comemos dentro cada grupo e podemos misturar os diferentes grupos de alimentos na mesma refeição. No entanto não devemos misturar alimentos que pertencem ao mesmo grupo, pois dessa forma estamos a duplicar a ingestão dos mesmos nutrientes.

Uma refeição principal equilibrada (almoço e jantar) deve incluir:

- 2 Porções de hortícolas (1 porção para a sopa + 1 porção para hortícolas no prato);
- 2 Porções de carne, peixe ou ovos;
- 4 Porções de cereais, derivados e tubérculos (1 porção para a sopa + 3 porções de cereais, derivados e tubérculos no prato);
- Água como bebida principal.

Para saber a que corresponde uma porção, pode consultar o Guia da Roda dos Alimentos.

#### **8. Como se devem preparar os lanches dos educandos?**

As merendas das crianças podem ser preparadas em casa e levadas para a escola, permitindo assim uma melhor escolha alimentar, quer em quantidade, quer em qualidade. Os lanches não devem ser monótonos, mas sim variados e criativos. Uma merenda saudável deve conter uma fonte de hidratos de carbono, como o pão ou cereais, sendo o pão a escolha preferencial devendo optar-se, sempre que possível, pelo pão de mistura ou de farinhas escuras. Este poderá ser enriquecido com hortícolas (ex. alface, tomate, cenoura, pepino), ao qual poderá ser acrescentado 2 fatias de queijo magro ou 1 fatia fina de fiambre de aves ou 1 colher de chá de margarina ou compota. Os laticínios (leite ou iogurte) também devem complementar a merenda, assim como a fruta, preferencialmente da época. Em alternativa a esta, podem ser utilizados os sumos 100% fruta.

#### **9. Como é que podemos saber se a criança está a ingerir as porções corretas?**

Para sabermos se a criança está a ingerir as porções corretas de alimentos, podemos consultar a Roda dos Alimentos, que nos indica as porções diárias que devemos consumir por dia. No caso das crianças, devemos guiar-nos pelas porções mínimas de cada grupo. O Guia da Roda dos Alimentos indica-nos também a que corresponde uma porção e as respetivas equivalências alimentares por grupo e, desta forma, podemos perceber se a criança está a ingerir a quantidade de alimentos que necessita.

#### **10. Quais as vantagens das sopas não serem passadas?**

As sopas não passadas são importantes principalmente quando a criança está a iniciar a diversificação alimentar, uma vez que ajuda-a a desenvolver os mecanismos de mastigação. Além disso, mastigar os legumes estimula o controlo do apetite, aumentando a saciedade.

**11. Na sopa, os legumes passados têm mais nutrientes do que os não passados?**

No caso da sopa, o facto de os hortícolas estarem passados ou não, não influencia o seu valor nutricional, uma vez que consumimos também o caldo onde os legumes são cozinhados.

Água

**12. A água pode estar presente ao longo de toda a refeição? Devemos beber água ao acordar e/ou ao deitar?**

A água pode estar presente ao longo de toda a refeição e deve ser a bebida de eleição, em detrimento dos refrigerantes, por exemplo. Beber água ao acordar, em especial se estiver á temperatura ambiente ou morna, estimula o metabolismo e ajuda o trânsito intestinal. Contudo devemos ter atenção ao beber água antes de deitar, pois isso pode perturbar o sono e fazer com que tenhamos que interrompe-lo durante a noite para urinar.

**13. Existe uma quantidade certa de água que devemos beber?**

A entrada de água no organismo pode ser feita através de três fontes principais: a água que bebemos, a água que ingerimos através dos alimentos e a água que produzimos. Em média, a quantidade de água que um adulto sedentário tem de beber está entre 1,5L (para mulheres) e 2,0L (para homens) por dia. Contudo, este valor deve ser adaptado de acordo com a idade, género, clima/ambiente e o nível de atividade física.