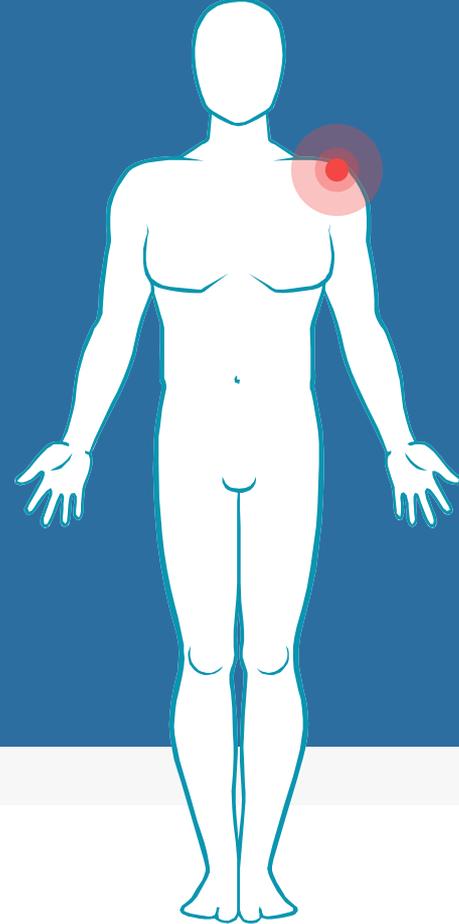


On-Call

Recursos Digitais

Planeamento de uma
Dieta Saudável para
Diferentes Faixas Etárias



Planeamento de uma dieta saudável para diferentes faixas etárias



- Benefícios de comer saudavelmente de acordo com a sua idade:
 - Não ganhar excesso de peso;
 - Evitar muitos problemas de saúde;
 - Melhorar o bem-estar;
 - Prevenir muitas doenças relacionadas com a velhice.

Por que é importante?

- À medida que passamos por diferentes etapas da vida, o nosso corpo e os nutrientes de que ele precisa mudam. Ao planejarmos a nossa dieta, é necessário centrarmo-nos naquilo de que precisamos num momento específico da nossa vida - de acordo com o nosso estilo de vida - e naquilo que nos falta na nossa dieta diária.

Planeamento de uma dieta saudável para as diferentes faixas etárias

Por que é importante para as crianças comerem de acordo com a sua idade?

- ▶ A ingestão de alimentos com cálcio, ferro e zinco ajuda a constituir ossos fortes e a melhorar a saúde geral;
- ▶ Evitar sal, açúcar e mel impede-os de ganhar excesso de peso e de não gostar de comida saudável devido ao seu sabor suave;
- ▶ A vitamina D ajuda o corpo a absorver cálcio e fósforo, essenciais para a constituição óssea.



Planeamento de uma dieta saudável para as diferentes faixas etárias

Por que é importante para os adolescentes comerem de acordo com a sua idade?

- ▶ Comer alimentos ricos em nutrientes, como pão integral, frutas, legumes, frutos secos, peixe e carnes magras, em vez de *fast-food*, fornecer-lhes-á a energia necessária sem fornecer calorias vazias;
- ▶ Comer alimentos ricos em cálcio irá ajudá-los a desenvolver ossos fortes.



Planeamento de uma dieta saudável para as diferentes faixas etárias

Por que é importante para os adultos comerem de acordo com a idade?

- ▶ Comer alimentos ricos em antioxidantes e ferro e evitar alimentos açucarados e adocicados ajudará a prevenir muitas doenças;
- ▶ A suplementação de ácido fólico, ferro, vitamina B12 e iodo ajudará a mulher a engravidar e a manter-se saudável durante a gravidez.



Planeamento de uma dieta saudável para as diferentes faixas etárias

Por que é importante para os idosos comerem de acordo com a idade?

- ▶ A ingestão de alimentos ricos em nutrientes, especialmente proteínas, vitamina D, cálcio e vitamina B12, ajudará a complementar a falta de vitaminas e minerais.





Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

