

O que conta como uma porção para o 5 ao Dia?

Frutas ou Hortícolas	Tamanho das peças de Frutas ou Hortícolas	Equivalência em gramas
Abacate	1/5 de um médio	30
Aipo	2 talos médios	110
Alface romana	6 folhas	85
Ameixas	2 ameixas	132
Amoras	1 chávena	144
Ananás	2 rodela	112
Arandos	1 chávena	144
Brócolos	1 talo	148
Cebola	1 cebola	148
Cenoura	17 cm de longitude e 1 cm de diâmetro	78
Couve-flor	1/6 de uma peça média	99
Espargos	5 rebentos	93
Espinafres	1 1/2 chávena de espinafres	85
Figos	3 figos médios	153
Framboesa	1 uma chávena	125
Laranja	1 laranja média	154
Lima	1/2 lima	154
Maçã	1 maçã	154
Tangerinas	1 tangerina de tamanho médio	109
Manga	1/2 manga	104
Melância	2 chávenas de pequenos pedaços de melância	280
Melão	1/4 de meio melão	134
Morangos	8 morangos	147
Nectarina	1 nectarina	140
Papaia	1 papaia de tamanho médio	98
Pepino	1/3 de um pepino	99
Pêra	1 pêra de tamanho médio	98
Pimentos	1 pimento médio	148
Tomate	1 tomate de tamanho médio	148
Uvas	1 1/2 cacho de uvas	138

Programa 5 ao Dia



Faz Crescer com Energia



Mercado Abastecedor da Região de Évora, S.A.

2007

Programa 5 ao Dia

O que é o Programa 5 ao Dia?

O Programa 5 ao dia existe para lembrar da importância do consumo de frutas e hortícolas, pelo menos em 5 porções ao Dia.

O nosso objectivo é que, ao comeres mais frutas e hortícolas, **cresças com mais ENERGIA**.

Quem são os destinatários?

O Programa 5 ao Dia é dirigido a crianças dos 7 aos 12 anos, correspondente aos 1º e 2º ciclos.

Quem é o responsável pelo Programa 5 ao Dia ?

No Alentejo, o programa **5 ao Dia** foi abraçado pelo Mercado Abastecedor da Região de Évora (MARÉ) que lançou em conjunto com a Administração Regional de Saúde (ARSA) e com a Direcção Regional de Educação do Alentejo (DREAl) este programa na nossa região! Em Portugal, o responsável pelo Programa 5 ao Dia é o Mercado Abastecedor da Região de Lisboa (MARL) que, empenhado em assumir uma atitude de Responsabilidade Social Corporativa deu voz a esta iniciativa.

O que é que vais aprender com a visita da tua Escola ao MARÉ?

No final da tua visita ao Mercado Abastecedor da Região de Évora, vais ficar a conhecer o local onde é realizado o comércio por grosso destes produtos no Alentejo e as condições higio-sanitárias do Mercado, numa altura em que cada vez mais, a segurança alimentar é um tema de destaque para a nossa saúde.



Programa 5 ao Dia

Batido de morango

Ingredientes:

150 gramas de morangos maduros
1 copo de leite



Preparação:

Colocar os morangos num copo misturador e juntar o leite. Triturar e servir bem fresco. Decorar com morangos cortados em pedaços.

Batido de Papaia

Ingredientes:

Meia papaia descascada e cortada em pedaços
1 copo de leite

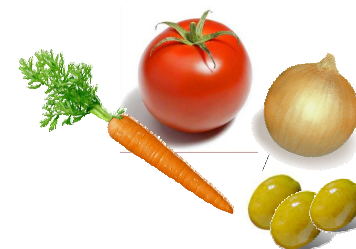
Preparação:

Colocar todos os ingredientes num copo misturador, triturar e servir bem fresco.

Salada Colorida

Ingredientes:

1 cenoura média
1 pimentão pequeno
1 tomate
1 cebola pequena
100 gr de azeitonas sem caroço
100 gr de queijo
Orégãos, sal, azeite a gosto
Sumo de meio limão



Preparação:

Rale a cenoura e pique os restantes ingredientes, misture tudo e por último deita o sal, o azeite, os orégãos e o sumo de limão.

Soluções das Adivinhas: Melancia, Alho

Receitas para o 5 ao Dia



Salada de Frutos Exóticos

Ingredientes:

3 maracujás
3 mangas
2 kiwis
2 papaias
2 bananas
1 ananás
sumo de 1 limão
sumo de maracujá

Preparação:

Descasque todos os frutos. Corte as bananas em rodela e borrife-as com sumo de limão. Corte o ananás também em rodela, retire-lhes o centro e corte em pedaços. Limpe as papaias de sementes e corte em cubos. As mangas corte-as em pedaços assim como os kiwis. Parta os maracujás em metades e retire-lhes a polpa. Acrescente a esta sumo de maracujá (pode usar o concentrado desde que diluído). Coloque os frutos assim preparados em taças e regue-os com o sumo de maracujá.

Como podes cumprir o teu 5 ao Dia?

É muito fácil. Para conseguires 5 ao Dia, basta incluíres frutas e vegetais em cada uma das tuas refeições. Aqui tens algumas sugestões:

Pequeno Almoço:

1 peça de fruta ou um sumo de fruta natural;

A meio da manhã:

1 peça de fruta ou uma cenoura descascada

Almoço:

1º prato: sopa

2º prato: acompanhado de salada ou legumes cozidos

1 peça de fruta à sobremesa

Lanche:

1 peça de fruta ou uma salada de frutas ou um sumo de fruta natural

Jantar:

1º prato: sopa

2º prato: acompanhado de salada ou legumes cozidos

1 peça de fruta à sobremesa

Caça-palavras...

Descobre 5 frutos e 5 hortícolas

Ananás
Laranja
Manga
Morango
Pêssego

Alface
Cenoura
Espargo
Pepino
Tomate

G	K	G	K	T	X	B	S	E	N	A	L	H	D	W	Z	M	V
B	I	Y	G	B	J	P	Ê	S	S	E	G	O	G	I	P	R	X
A	O	Q	P	H	N	J	K	L	H	V	F	V	K	K	M	Ç	I
L	K	L	A	B	N	X	V	B	D	V	X	H	H	C	T	K	N
F	E	N	X	V	W	Q	R	T	I	O	V	K	O	E	N	J	M
A	D	L	A	R	A	N	J	A	H	J	K	L	Ç	N	N	B	T
C	H	Q	B	H	F	G	J	B	B	M	G	T	Y	O	D	A	E
E	L	A	V	O	P	E	R	M	C	O	Q	K	I	U	X	C	V
H	Y	O	A	L	Ç	W	R	O	L	R	S	O	U	R	V	G	U
X	A	M	S	D	I	Q	D	J	M	A	Z	L	I	A	B	R	T
C	E	C	J	K	R	A	U	M	K	N	P	J	E	Y	I	M	F
B	S	A	M	A	N	G	A	I	Q	G	I	M	B	B	U	I	K
N	P	Q	A	L	D	P	L	N	A	O	Y	D	C	N	M	O	P
H	A	W	I	L	X	W	Z	A	P	I	F	P	E	P	I	N	O
I	R	T	S	A	N	A	N	Á	S	T	M	Z	X	Z	X	F	R
Q	G	I	G	H	I	Ç	L	M	B	G	U	K	W	Y	H	G	D
A	O	P	H	K	T	E	S	C	T	O	M	A	T	E	G	D	S
N	H	O	P	L	A	E	T	O	I	L	M	P	Q	E	R	C	X

Roda dos Alimentos

O que é?

A Roda dos Alimentos é uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária.

É um símbolo em forma de círculo que se divide em segmentos de diferentes tamanhos que se designam por Grupos e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.

A Roda dos Alimentos Portuguesa foi criada já em 1977 para a Campanha de Educação Alimentar “Saber comer é saber viver”. A evolução dos conhecimentos científicos e as diversas alterações na situação alimentar portuguesa conduziram à necessidade da sua reestruturação.

Como é constituída?

A nova Roda dos Alimentos é composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:

Cereais e derivados, tubérculos – 28%

Hortícolas – 23%

Fruta – 20%

Lacticínios – 18%

Carnes, pescado e ovos – 5%

Leguminosas – 4%

Gorduras e óleos – 2%

A água, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre 1,5 e 3 litros por dia.

Cada um dos grupos apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si.

Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes, podendo e devendo ser regularmente substituídos uns pelos outros de modo a assegurar a necessária variedade.

Alface recheada com arroz

Ingredientes:

100 gramas de cogumelos cozidos

1 copo de sumo de tomate

100 gramas de arroz

2 ovos cozidos

4 alfaces

sal q.b.



Preparação:

Retirar as folhas velhas da alface e um pouco do centro. Lavar muito bem, cozinhar alguns minutos em água a ferver com uma pitada de sal e escorrer. Preparar o recheio: cozinhar o arroz em água com um pouco de sal, sem deixar cozer muito. Se sobrar água, estando o arroz cozido, escorrer e deixar secar um pouco. Acrescentar os ovos cozidos esmagados com garfo e os cogumelos picados. Colocar o recheio no meio das alfaces (de onde foram retirados os centros). Despejar o sumo de tomate num pirex, colocar por cima as alfaces recheadas, tapar o pirex e levar ao forno em lume brando durante meia hora.

Salada de Tomate com Pêssegos

Ingredientes:

6 tomates

1 pimento verde

6 pêssegos de lata

2 colheres de sopa de vinagre de sidra

2 colheres de chá de calda de conserva de pêssego

azeite

sal q.b.



Preparação:

Cortar o tomate em fatias. Limpar de sementes. Cortar o pimento em tiras finas.

Cortar o pêssego em fatias. Misturar todos os ingredientes numa saladeira. Preparar o molho misturando bem o azeite com o vinagre, a calda de pêssego e uma pitada de sal. Deitar sobre a salada e mexer bem.

Receitas para o 5 ao Dia

Sopa de Legumes

Ingredientes:

1 cebola picada
4 batatas
1 tigela de ervilhas
3 cenouras
2 nabos
300 g de feijão verde
sal e azeite q.b.



Preparação:

Numa panela grande, juntar a cebola, as batatas aos cubos, as ervilhas, as cenouras, os nabos e o feijão verde, tudo cortado. Adicione água que dê para a sopa, tempere com sal e azeite e acabe de cozinhar.

Abóbora ao forno

Ingredientes:

1 colher de sopa de farinha de trigo
10 gramas de queijo ralado
400 gramas de abóbora
1 copo de leite
sal q.b.



Preparação:

Descascar a abóbora e retirar as sementes. Cortar em pedacinhos. Cozinhar em água com uma pitada de sal durante cerca de 15 minutos. Escorrer e amassar a abóbora na mesma panela em que foi cozida. Deixar em lume forte para evaporar toda a água, mas com cuidado para não queimar. Em separado, dissolver a farinha de trigo no leite e levar ao fogo em lume brando. Quando ferver e engrossar, despejar sobre a abóbora e mexer bem. Colocar o preparado num pirex, polvilhar com o queijo ralado e levar ao forno por 10 minutos, para gratinar.



Cereais e derivados, tubérculos	4 a 11 porções
Hortícolas	3 a 5 porções
Fruta	3 a 5 porções
Lacticínios	2 a 3 porções
Carnes, pescado e ovos	1,5 a 4,5 porções
Leguminosas	1 a 2 porções
Gorduras e óleos	1 a 3 porções

Palavras Cruzadas

Descobre onde estão os seguintes frutos:

Alperce

Cereja

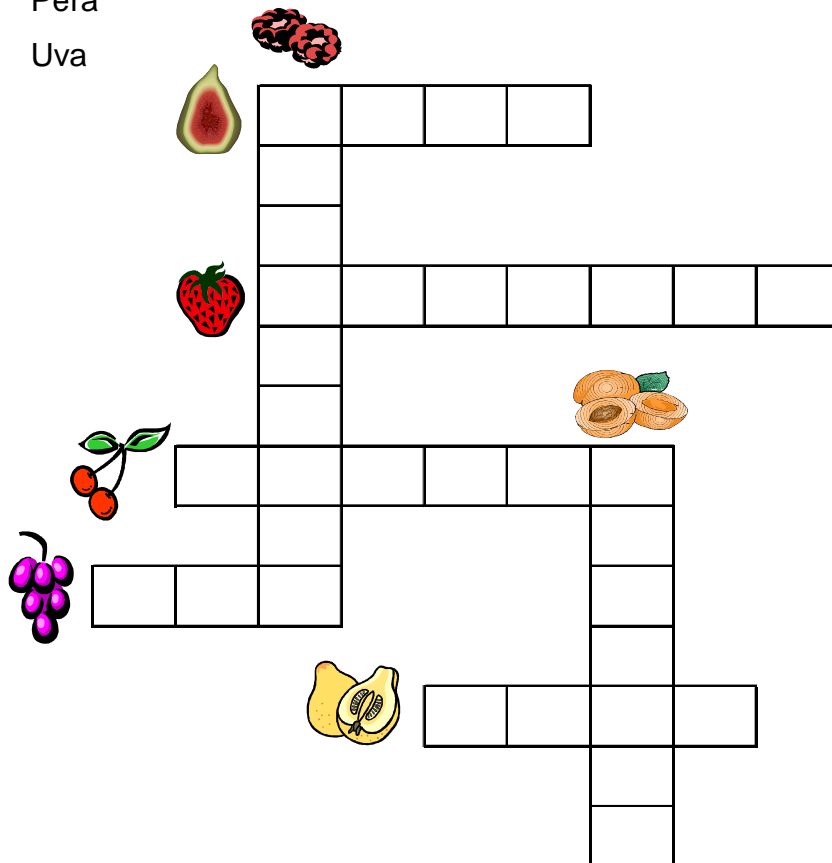
Figo

Framboesa

Morango

Pêra

Uva



Actividades

As frases seguintes estão incorrectas. Corrige-as com a ajuda de um adulto.

A - A fruta é um alimento rico em proteínas.

B - Os legumes são muito ricos em hidratos de carbono.

C - Para uma alimentação saudável não se deve comer fruta.

Completa as frases com as palavras a seguir apresentadas:

Água Vitaminas Espinafres Frutas Cereais

1 - Os legumes, as _____ e os _____ são alimentos ricos em Fibras, Minerais e Vitaminas.

2 - As _____ têm função protectora/reguladora, defendem o nosso organismo de certas doenças.

3 - Os _____ são ricos em Ferro.

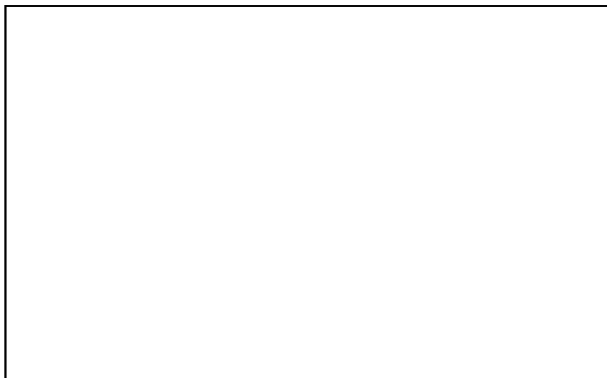
4 - A _____ é o elemento central na Roda dos Alimentos.

Adivinhas

Descobre a resposta, e faz o seu desenho.

1 - Verde por fora, encarnado por dentro e com mulatinhas no centro.

O que é?



— E — — — — —

2 - Tem barbas mas não tem queixo, tem dentes e não tem boca tem cabeça e não tem pés. O que é?



— — — H — — —

Palavras Cruzadas

E estes, consegues?

Abacate

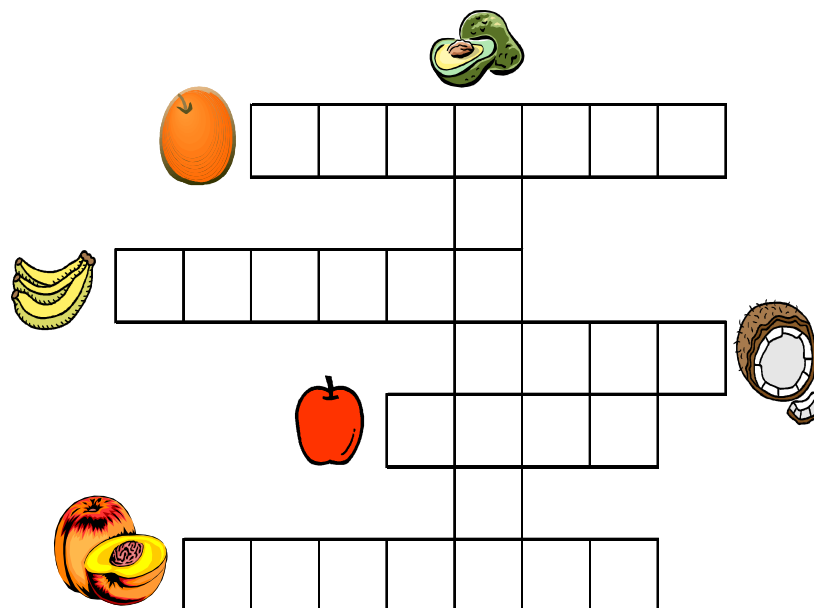
Banana

Côco

Laranja

Maçã

Pêssego

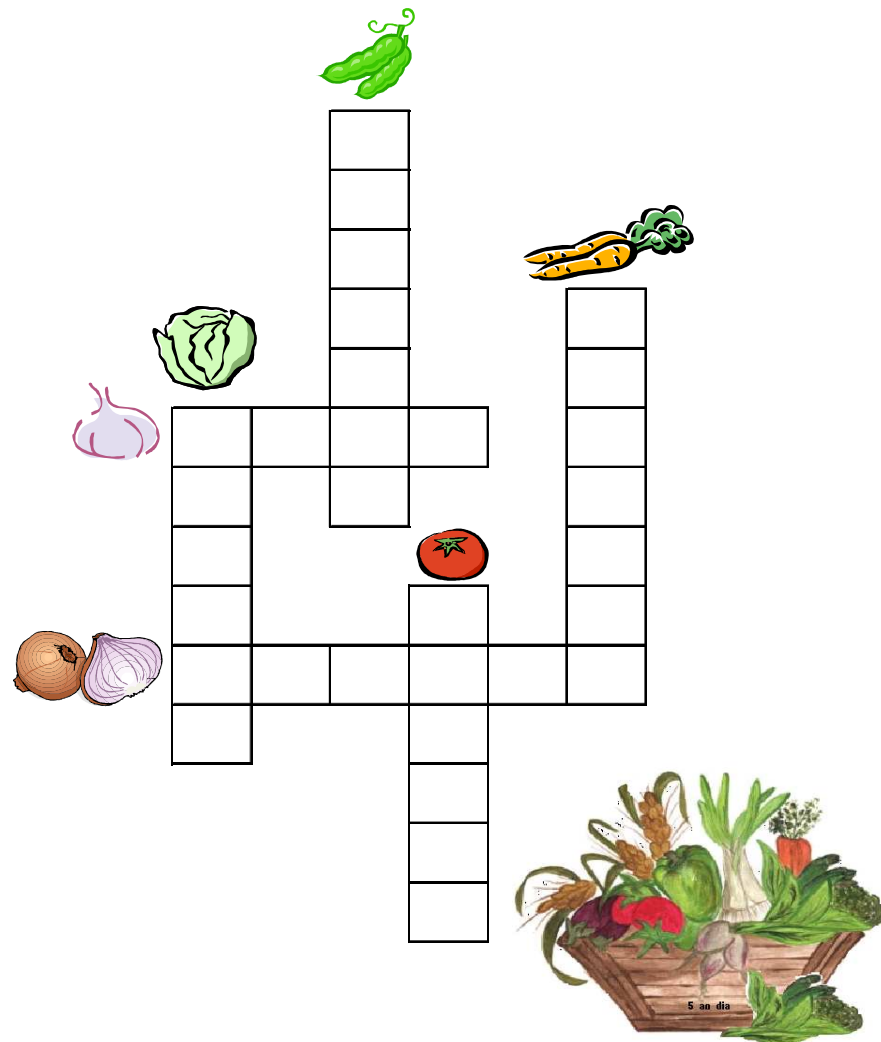


Palavras Cruzadas

Descobre onde estão os seguintes vegetais:

Alface
Alho
Cebola

Cenoura
Ervilha
Tomate



Descobre o Intruso

Assinala com um X qual é o intruso no grupo:

