

O meu dia-a-dia com a **Roda dos Alimentos** na gravidez



Este folheto foi desenvolvido para apoiá-la na tarefa de manter uma alimentação saudável durante a gravidez segundo os princípios da Roda dos Alimentos. Pode utilizá-lo para dois fins:

- Como orientação para um dia saudável de alimentação. Definindo e apontando o número aproximado de porções de cada grupo de alimentos que deve consumir diariamente, e criando um exemplo de como estas porções podem ser divididas em cada uma das suas refeições.
- Como diário alimentar, para registar e avaliar como correm os seus dias em termos de alimentação.

Observe o exemplo que preparámos para si e preencha quantos folhetos julgar necessário. Para tomar as suas decisões, consulte o guia Papa Bem de “Alimentação saudável durante a gravidez”. Em caso de dúvidas, peça ajuda aos profissionais de saúde que a acompanham durante a gravidez.

Respeite sempre os seus sinais de fome e de que está satisfeita.

“alimentos que deve consumir diariamente (...) em cada uma das suas refeições.”

“Respeite sempre os seus sinais de fome de que está satisfeita.”

Exemplo:

Nome: Gabriela Mendes Data: 16 / 12 / 12
Período da gravidez: 6 semanas Atividade física habitual: 30 min. de caminhada

Grupo de alimentos e porções indicadas para a minha alimentação diária:

5 Cereais, derivados e tubérculos **3** Hortícolas **3** Frutas **3** Lacticínios **1** Leguminosas **3** Carnes, pescado e ovos

Gorduras e óleos: Quantidades moderadas

(continua) ...>

Utilize este espaço para comentar sobre como foi o seu dia: Tive um dia excelente. Não tive enjoos nem vontade de comer doces. Fizemos todas as refeições em casa e saímos para caminhar à tarde

Pequeno-almoço	Porções por grupo de alimentos
<u>8</u> h <u>30</u> m <u>1</u> pão de mistura com creme vegetal, <u>1</u> copo de 250 ml de leite <u>1/2</u> gordo e <u>1</u> fatia de melão	☒ 1 Cereais, derivados e tubérculos ☒ 1 Outros*: <u>creme vegetal para barrar</u> ☒ 1 Frutas ☒ 1 Lacticínios
Lanche da Manhã	Porções por grupo de alimentos:
<u>10</u> h <u>30</u> m <u>1</u> maçã <u>3</u> bolachas Maria	☒ 1/2 Cereais, derivados e tubérculos ☐ Outros*: _____ ☒ 1 Frutas ☐ Lacticínios
Almoço:	Porções por grupo de alimentos:
<u>13</u> h <u>30</u> m <u>1</u> concha de sopa de legumes, <u>6</u> colheres de sopa de salada de feijão frade com batata, <u>atum</u> e <u>ovo cozido</u> , <u>fio de azeite</u> , <u>1/2</u> prato de hortícolas e <u>1</u> laranja	☒ 1/2 Cereais, derivados e tubérculos ☒ 1 Frutas ☐ Outros*: <u>fio de azeite</u> ☒ 2 Hortícolas ☒ 1.5 Carnes, pescado e ovos ☒ 1 Leguminosas

.... continua para outras refeições.

* Registe também o seu consumo de géneros alimentícios que não estão presentes na Roda dos Alimentos, como doces, refrigerantes e petiscos diversos

2/2



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION

O meu dia-a-dia com a **Roda dos Alimentos** na gravidez

Nome: _____ Data: ____ / ____ / ____

Período da gravidez: ____ semanas Atividade física habitual: _____

Grupo de alimentos e porções indicadas para a minha alimentação diária:



Gorduras e óleos: Quantidades moderadas

Utilize este espaço para comentar sobre como foi o seu dia:

Pequeno-almoço

____ h ____ m

Porções por grupo de alimentos:

☐ Cereais, derivados e tubérculos ☐ Outros*: _____

☐ Frutas ☐ Lacticínios

Lanche da Manhã

____ h ____ m

Porções por grupo de alimentos:

☐ Cereais, derivados e tubérculos ☐ Outros*: _____

☐ Frutas ☐ Lacticínios

(continua) ...>

Almoço	Porções por grupo de alimentos:
____ h ____ m _____ _____ _____ _____ _____ _____	☐ Cereais, derivados e tubérculos ☐ Frutas ☐ Outros: _____ _____ ☐ Hortícolas ☐ Carnes pescado e ovos _____ _____ ☐ Leguminosas
Lanche da Tarde	Porções por grupo de alimentos:
____ h ____ m _____ _____ _____ _____	☐ Cereais, derivados e tubérculos ☐ Outros*: _____ _____ ☐ Frutas ☐ Lacticínios
Jantar	Porções por grupo de alimentos:
____ h ____ m _____ _____ _____ _____ _____ _____	☐ Cereais, derivados e tubérculos ☐ Frutas ☐ Outros: _____ _____ ☐ Hortícolas ☐ Carnes pescado e ovos _____ _____ ☐ Leguminosas
Ceia	Porções por grupo de alimentos:
____ h ____ m _____ _____ _____ _____	☐ Cereais, derivados e tubérculos ☐ Outros*: _____ _____ ☐ Frutas ☐ Lacticínios

* Registe também o seu consumo de géneros alimentícios que não estão presentes na Roda dos Alimentos, como doces, refrigerantes e petiscos diversos