



PRINCIPAIS REGRAS DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Uma alimentação equilibrada é aquela que nos ajuda a viver com saúde, o maior número possível de anos.

OBJECTIVOS DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

- .Melhor saúde para todos
- .Aumento da capacidade intelectual e equilíbrio físico
- .Maior resistência à doença
- .Aumento do tempo médio de vida
- .Diminuição da mortalidade neo-natal e infantil
- .Diminuição dos acidentes de trabalho e rodoviários
- .Aumento do rendimento no trabalho
- .Orientação do consumo com conseqüente menor custo da alimentação

REGRAS

- .REGRA DA QUANTIDADE: A quantidade de alimentos a ingerir diariamente deve ser suficiente para cobrir as necessidades energéticas do organismo, e manter o equilíbrio entre o que se come e o que se elimina pelas fezes, urina, suor, respiração, etc.
- .REGRA DE QUALIDADE: A dieta deve ser higiénica e completa na sua composição, de forma a fornecer ao organismo todas as substâncias de que é constituído e necessita para viver
- .REGRA DA HARMONIA: os nutrimentos fornecidos pelos alimentos devem manter entre si proporções convenientes
- .REGRA DA ADEQUAÇÃO: A alimentação deve ser adaptada às condições dos indivíduos a que se destina (sãos ou doentes) em especial ao funcionamento do aparelho digestivo, circulatório e renal.



REGRA DO FLUXO ALIMENTAR PERIÓDICO: Para que o organismo benefi-
cie de uma alimentação equilibrada é necessário que o horário e
intervalo entre as refeições seja respeitado, nunca devendo ul-
trapassar 3 a 3,30h.