

3 UNIDADES	TORRADA BI-TOST
1 1/2 COLHER DE SOPA CHEIA	RISOTO DE FRANGO
1 1/2 UNIDADE PEQUENA	PÃO DE QUEIJO
1/2 UNIDADE	PÃO FRANCÊS OU D'ÁGUA
1 FATIA	PÃO DE FORMA
1/2 XÍCARA OU 4 COLHERES DE SOPA	MACARRÃO
1 1/2 COLHER DE SOPA RASA	FAROFA
1 FATIA FINA	BOTO SIMPLES
3 A 4 UNIDADES	BOLACHA DE ÁGUA E SAL
1/2 XÍCARA OU 4 COLHERES DE SOPA	ARROZ COZIDO



EM SUAS RECEITAS PROCURE VARIAR OS ALIMENTOS DE CADA GRUPO DA MÊSMAS TABELAS A SEGUIR. VOCE ENCONTRA UMA LISTA DE ALIMENTOS DE CADA GRUPO, BEM COMO O TAMANHO DE CADA PORÇÃO.

OS ALIMENTOS DE CADA GRUPO E SUAS PORÇÕES

PÃES, CEREAIS E MASSAS

VEJA COMO EQUILIBRAR SUA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA

CADA PESSOA TEM UMA NECESSIDADE DIFERENTE NO TOTAL DE CALORIAS INGERIDAS POR DIA. DEPENDENDO DA CONSTITUIÇÃO FÍSICA, DO SEXO, DA IDADE E DO TIPO DE ATIVIDADE, VEJA QUAL É A SUA E, SEGUINDO A TABELA ABAIXO, CONSUMA O NÚMERO DE PORÇÕES RECOMENDADAS DE CADA GRUPO ALIMENTAR PARA SUA INGESTÃO DIÁRIA.

GRUPOS ALIMENTARES	1.600 CALORIAS NÚMERO DE PORÇÕES	2.200 CALORIAS NÚMERO DE PORÇÕES	2.800 CALORIAS NÚMERO DE PORÇÕES
	- MULHERES SEDENTÁRIAS - ALGUNS IDOSOS	- CRIANÇAS - MULHERES ADOLESCENTES - MULHERES ATIVAS - HOMENS SEDENTÁRIOS	- HOMENS ADOLESCENTES - HOMENS ATIVOS - MULHERES MUITO ATIVAS
PÃES, CEREAIS E MASSAS	6	9	11
VEGETAIS	3	4	5
FRUTAS	2	3	4
LEITES E DERIVADOS	2-3*	2-3*	2-3*
CARNES, AVES, OVOS, FEIJÕES E NOZES	2	2	3
AÇÚCAR, GORDURAS E DOCES	COM MUITA MODERAÇÃO		
ÁGUA	NO MÍNIMO 8 COPOS DE 200ML/DIA		

* PESSOAS ATÉ 24 ANOS, GESTANTES E MULHERES QUE ESTÃO AMAMENTANDO DEVEM INGERIR DIARIAMENTE 3 PORÇÕES DESSE GRUPO.



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL

- USE O TEMPO LIVRE PARA O LAZER
- CONTROLE O ESTRESSE
- CULTIVE AMIZADES
- CUIDE DE SI MESMO
- DURMA BEM
- RESPEITE O SEU CORPO



PREFEITURA DA CIDADE

VIDA SAUDÁVEL
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL



PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL



PREFEITURA DA CIDADE



1 UNIDADE MÉDIA	BATATA
2 UNIDADES PEQUENAS	BETERRABA
9 COLHERES DE SOPA OU 3 FLORES	BRÓCOLIS REFOGADO
1 UNIDADE GRANDE	CENOURA COZIDA
3 RAMOS MÉDIOS	COVE-FLORES COZIDA
2 UNIDADES PEQUENAS	TOMATE
1 XÍCARA DE CHÁ OU 9 UNIDADES	VAGEM
1 PRATO PEQUENO	HORTALIÇA FOLHOSA CRUA
1 XÍCARA	VEGETAL COZIDO

VEGETAIS



PIRÂMIDE ALIMENTAR



A PIRÂMIDE ALIMENTAR É A MELHOR FORMA DE VISUALIZAR A PROPORÇÃO NECESSÁRIA DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS EM UMA DIETA SAUDÁVEL. NA BASE DA PIRÂMIDE, OS ALIMENTOS ESSENCIAIS À NOSSA ALIMENTAÇÃO. PÃES, MASSAS, BATATAS, ARROZ E OUTROS ALIMENTOS QUE FORNECEM ENERGIA PARA O CORPO. LOGO ACIMA, OS GRUPOS DAS FRUTAS E VEGETAIS QUE FORNECEM VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS. À SEGUIR, CARNES, OVOS, FEIJÕES, LEITE E DERIVADOS: AS FONTES DE PROTEÍNA QUE DESEMPENHAM FUNÇÃO CONSTRUTORA EM NOSSO ORGANISMO. NO TOPO DA PIRÂMIDE, OS ALIMENTOS QUE DEVEM SER CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO: ÓLEO, GORDURAS E AÇÚCARES.

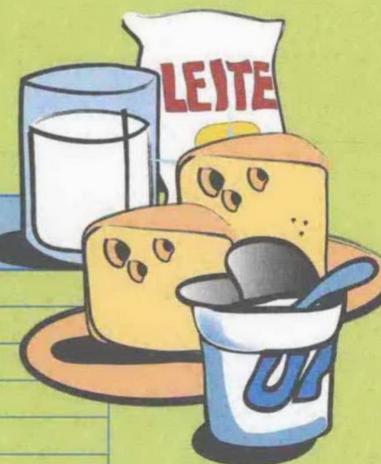
FRUTAS

ABACAXI	½ XÍCARA EM CUBOS
BANANA	1 UNIDADE MÉDIA
CAQUI	1 UNIDADE PEQUENA
MELANCIA	1 ½ FATIA MÉDIA
MAMÃO	1 FATIA MÉDIA
PÊRA	1 UNIDADE MÉDIA
UVA	8 UNIDADES GRANDES



LEITES E DERIVADOS

CREME DE LEITE	1 ½ COLHER DE SOPA
IOGURTE NATURAL	1 COPO
LEITE INTEGRAL	1 XÍCARA
LEITE DESNATADO	1 XÍCARA
QUEIJO DE MINAS	2 FATIAS MÉDIAS
QUEIJO PRATO	2 FATIAS GRANDES
REQUEIJÃO	2 COLHERES DE SOPA CHEIAS
RICOTA	½ XÍCARA



CARNES, AVES E OVOS

ALMÔNDEGAS	1 ½ UNIDADE
BIFE	1 UNIDADE PEQUENA
CARNE MOÍDA OU PICADA	2 A 3 COLHERES DE SOPA
PRESUNTO MAGRO	2 FATIAS MÉDIAS
PEITO DE FRANGO	1 FILÉ PEQUENO
FRANGO ASSADO	1 COXA OU SOBRECOPA MÉDIA
PEIXE COZIDO	½ POSTA PEQUENA

OS ALIMENTOS ABAIXO EQUIVALEM APROXIMADAMENTE 1/3 DE PORÇÃO DE CARNE.

FEIJÃO PRETO COZIDO	1 CONCHA PEQUENA
LENTILHA	3 COLHERES DE SOPA
LINGÜIÇA	1 UNIDADE
SALSICHA	1 ½ UNIDADE
OVO	1 UNIDADE MÉDIA



FICHA DE AVALIAÇÃO

NOME: _____

DATA: _____

PESO: _____

ALTURA: _____

CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL: _____

DIAGNÓSTICO IMC: _____

INGESTÃO CALÓRICA RECOMENDADA: _____

CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO É O PRIMEIRO PASSO PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL. SIGA AS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES DESTES FOLHETOS, FAÇA EXERCÍCIOS REGULARMENTE E NÃO DESCUIDE DO SEU LAZER. APROVEITE TODAS AS OPORTUNIDADES QUE SUA CIDADE OFERECE. VIVA SAUDÁVEL. VIVA CURITIBA.