

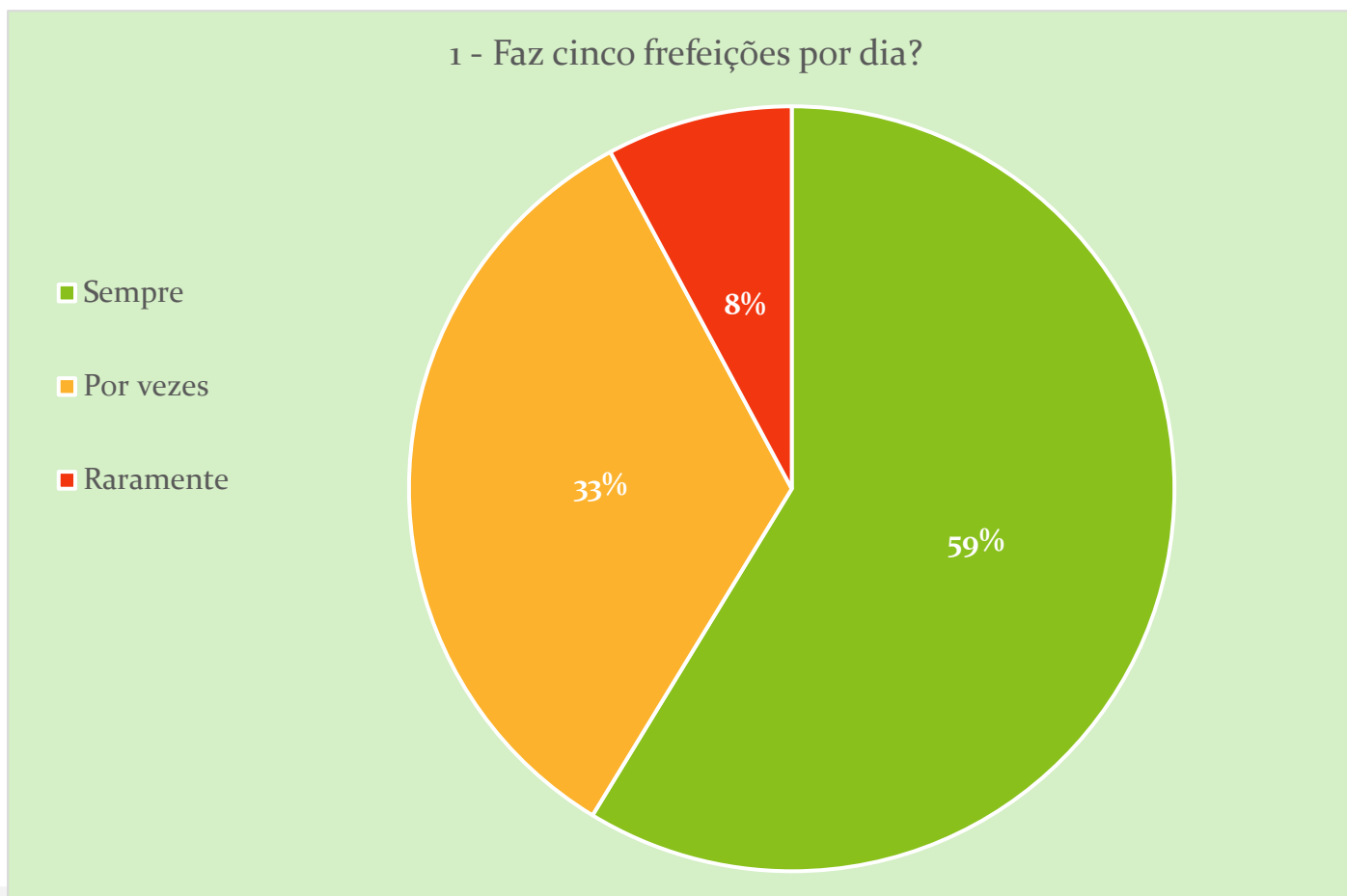
Tens bons hábitos alimentares?



Apresentação dos resultados dos inquéritos sobre hábitos alimentares



Fazes cinco refeições por dia?



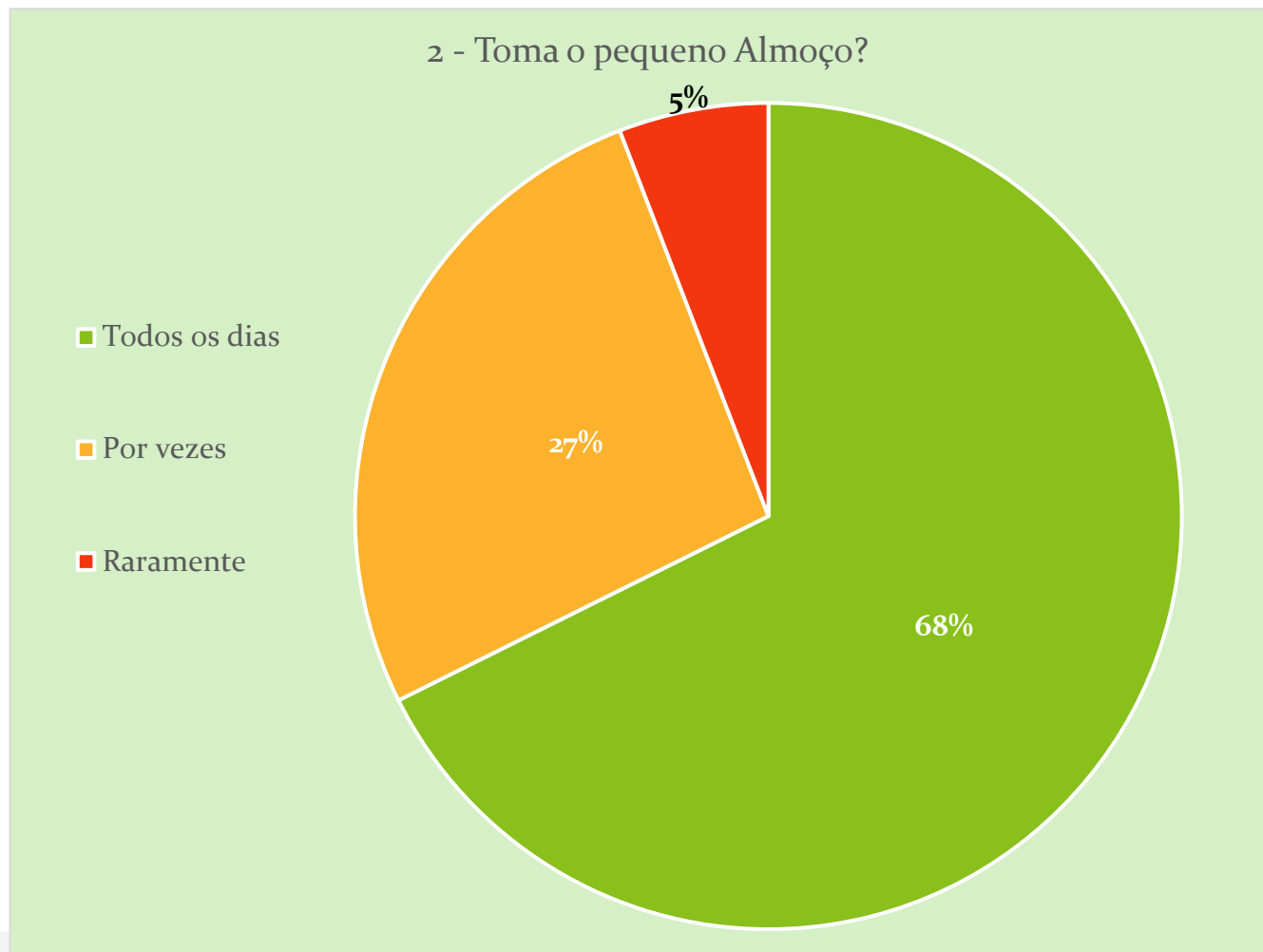
Apesar de mais de metade dos alunos fazerem várias refeições por dia, ainda se verifica um número significativo de alunos que passa muitas horas sem comer, o que não é benéfico para a saúde.

Deves comer várias vezes ao dia, pelo menos 5 refeições.

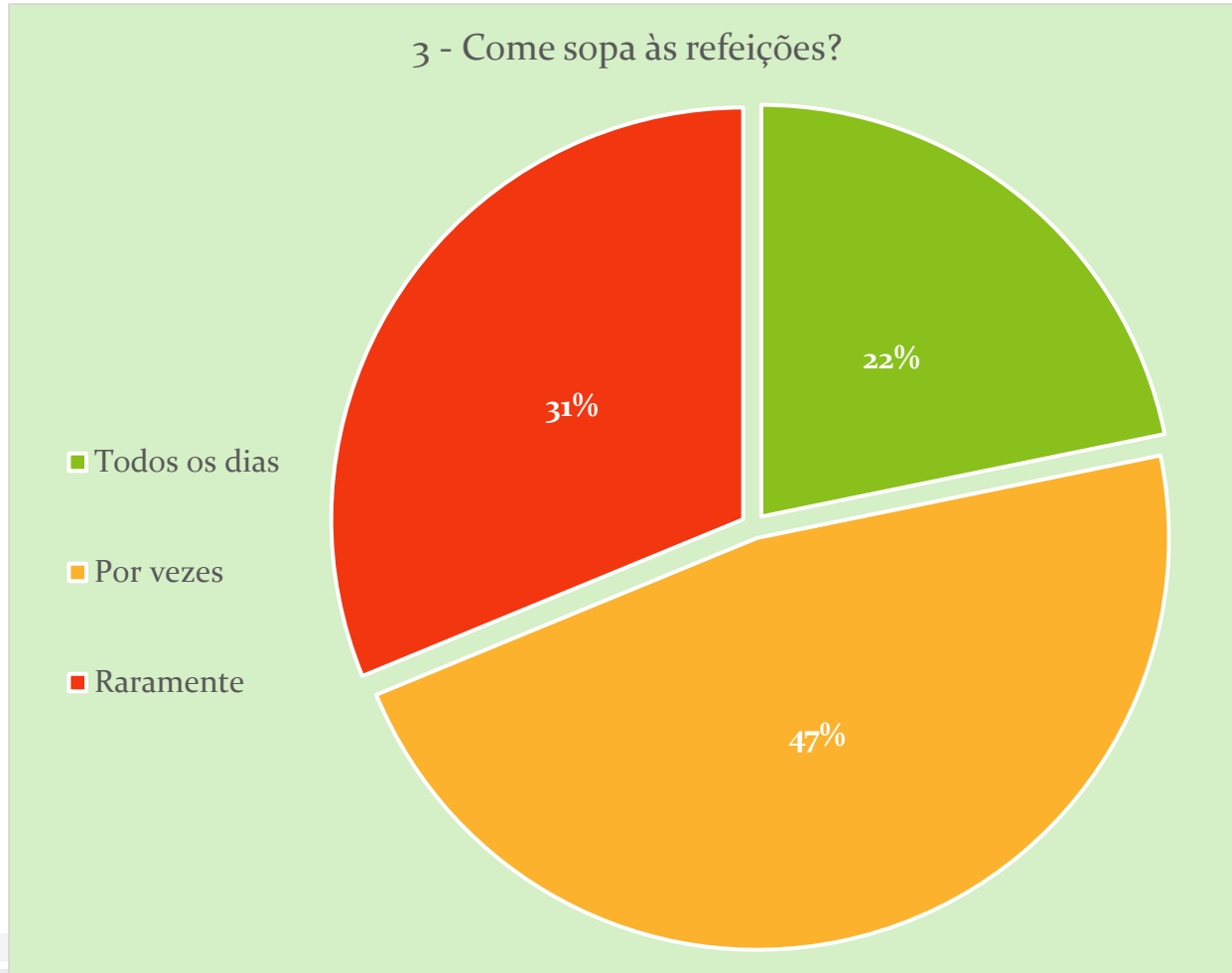
Tomam o pequeno almoço?

Em cada 100 alunos, 32 não tomam o pequeno almoço regularmente.

O pequeno almoço é uma das principais refeições do dia, fornece a energia necessária para te sentires bem e ter um bom rendimento escolar.



Comes sopa às refeições?



Em cada 100 alunos, só 22 comem sopa todos os dias e 31 raramente come.

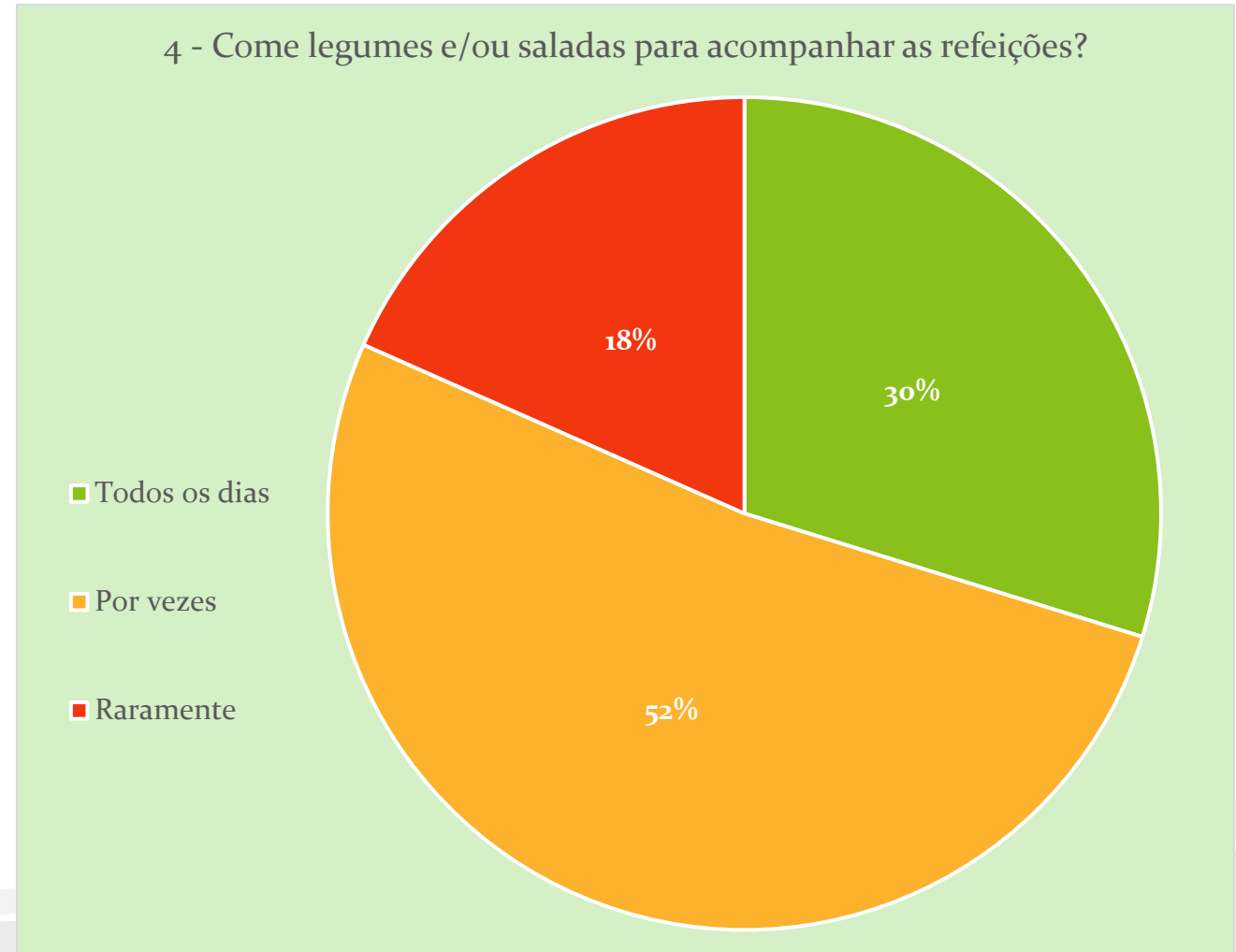
Cerca de metade dos alunos da escola só comem sopa, às vezes.

A sopa é um alimento que fornece grande quantidade de nutrientes importantes para o nosso organismo. Alimenta e tem poucas calorias.

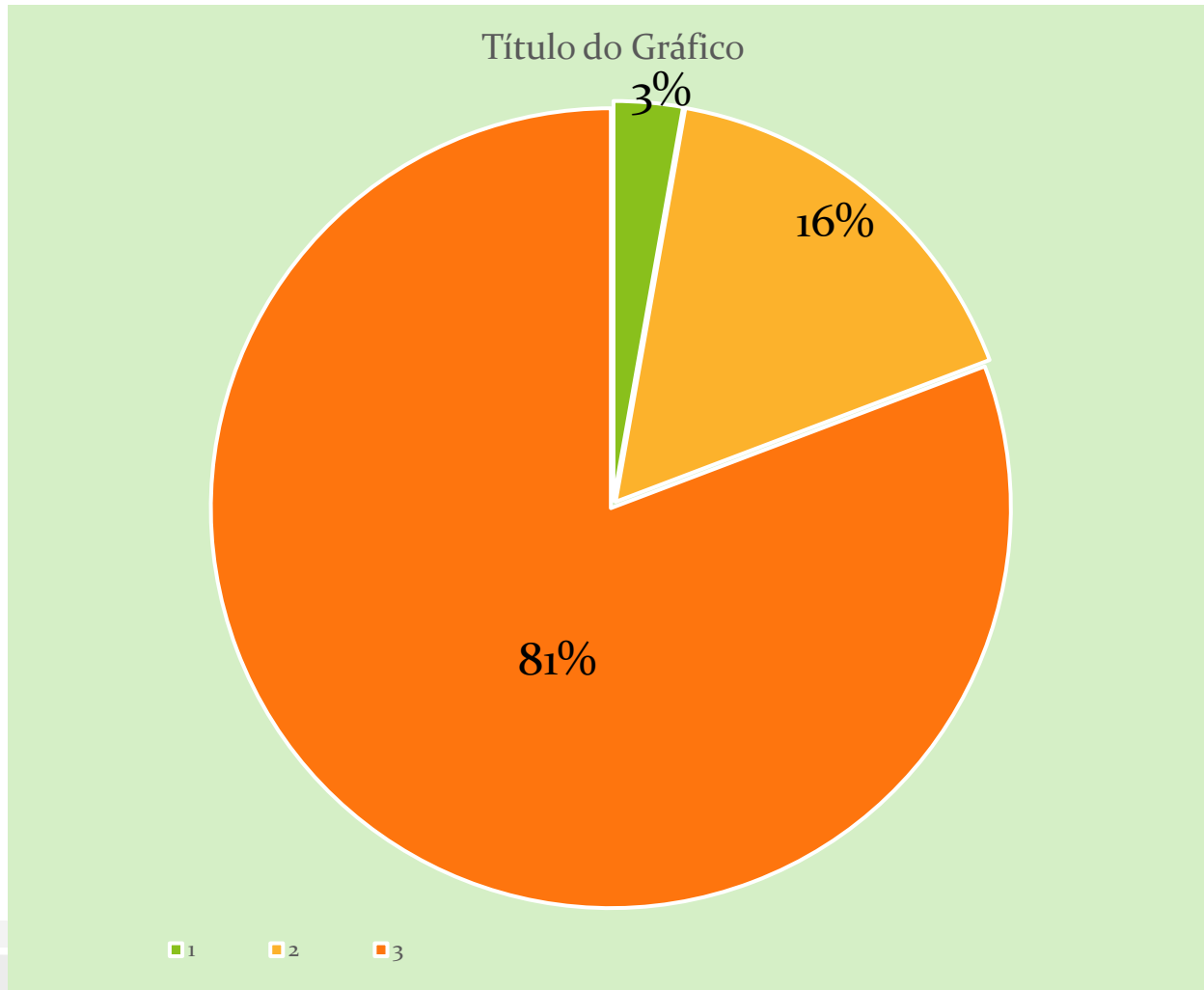
Comes legumes e/ou saladas para acompanhar as refeições?

Em cada 100 alunos, apenas 30 comem legumes ou saladas todos os dias, metade dos alunos comem às vezes e os restantes 18, raramente comem .

*Todas as refeições devem ser acompanhadas de saladas, legumes e fruta.
Come fruta, dá-te energia e regula o teu organismo.*



Comes peixe?



Por cada 100 alunos, apenas 3 comem peixe todos os dias, 16 comem às vezes e 81 raramente come peixe.

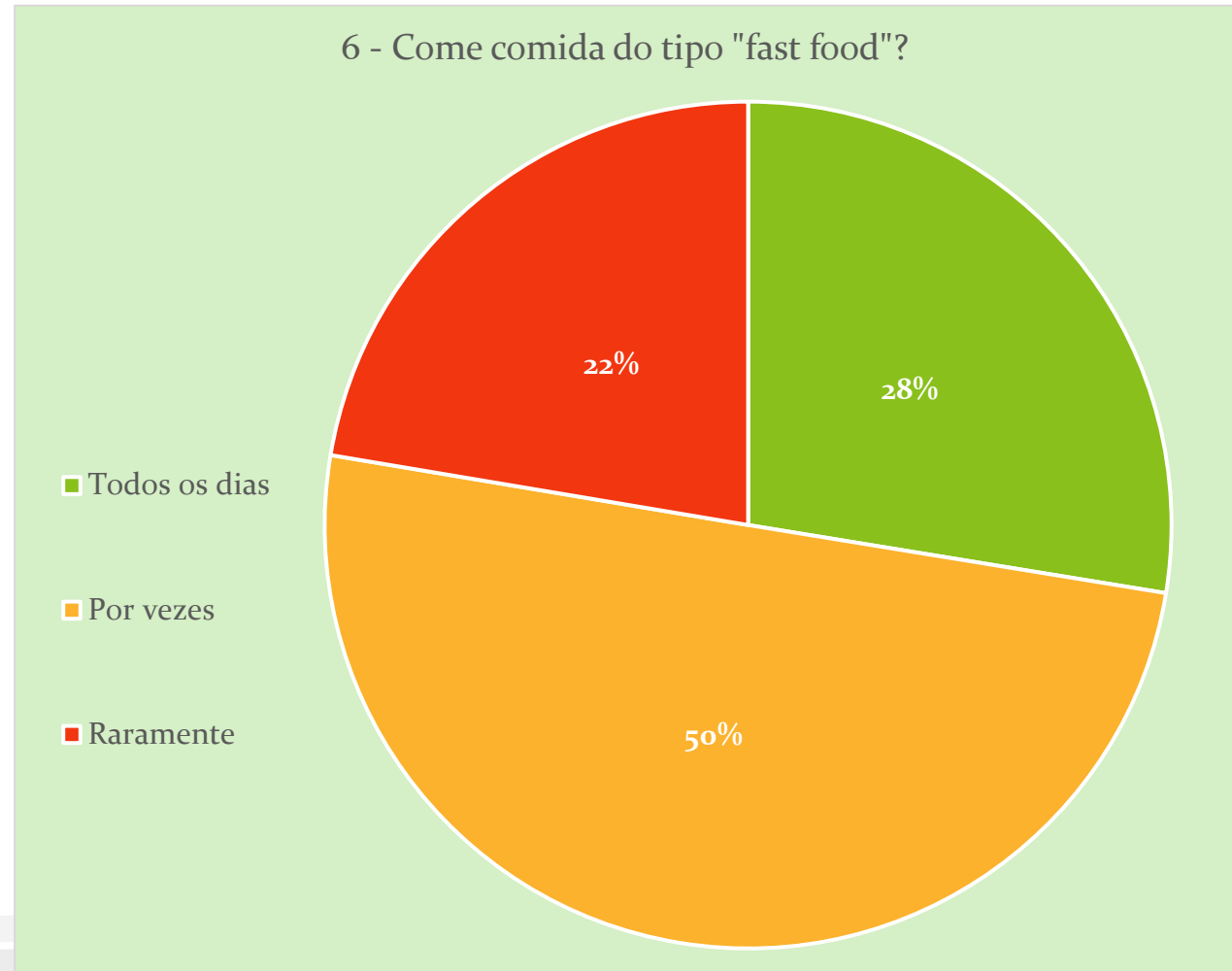
O peixe é um alimento essencial para um bom crescimento, é rico em proteínas, vitaminas e sais minerais.

Comes comida do tipo "fast food"?

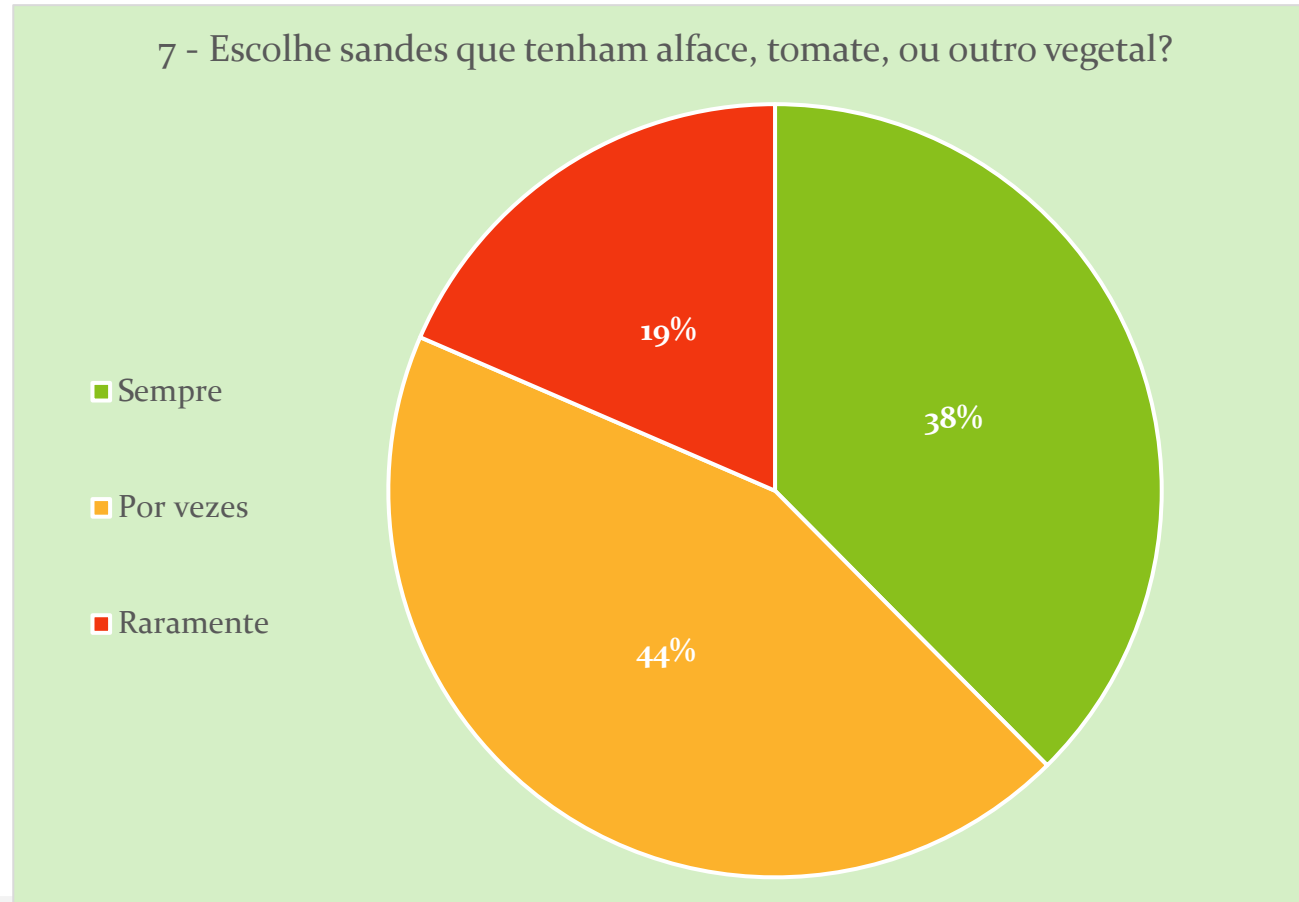
Em cada 100 alunos, **28 come fast food todos os dias!**

Cerca de metade dos alunos come às vezes e 22 come raramente.

A comida tipo fast food é pouco nutritiva e muito rica em gorduras e açúcares, pelo que o seu consumo deve ser reduzido. Fast food favorece a obesidade e as doenças cardiovasculares.



Escolhes sandes que tenham alface, tomate, ou outro vegetal?



Grande parte dos alunos escolhe sempre ou quase sempre sandes com alface ou tomate.

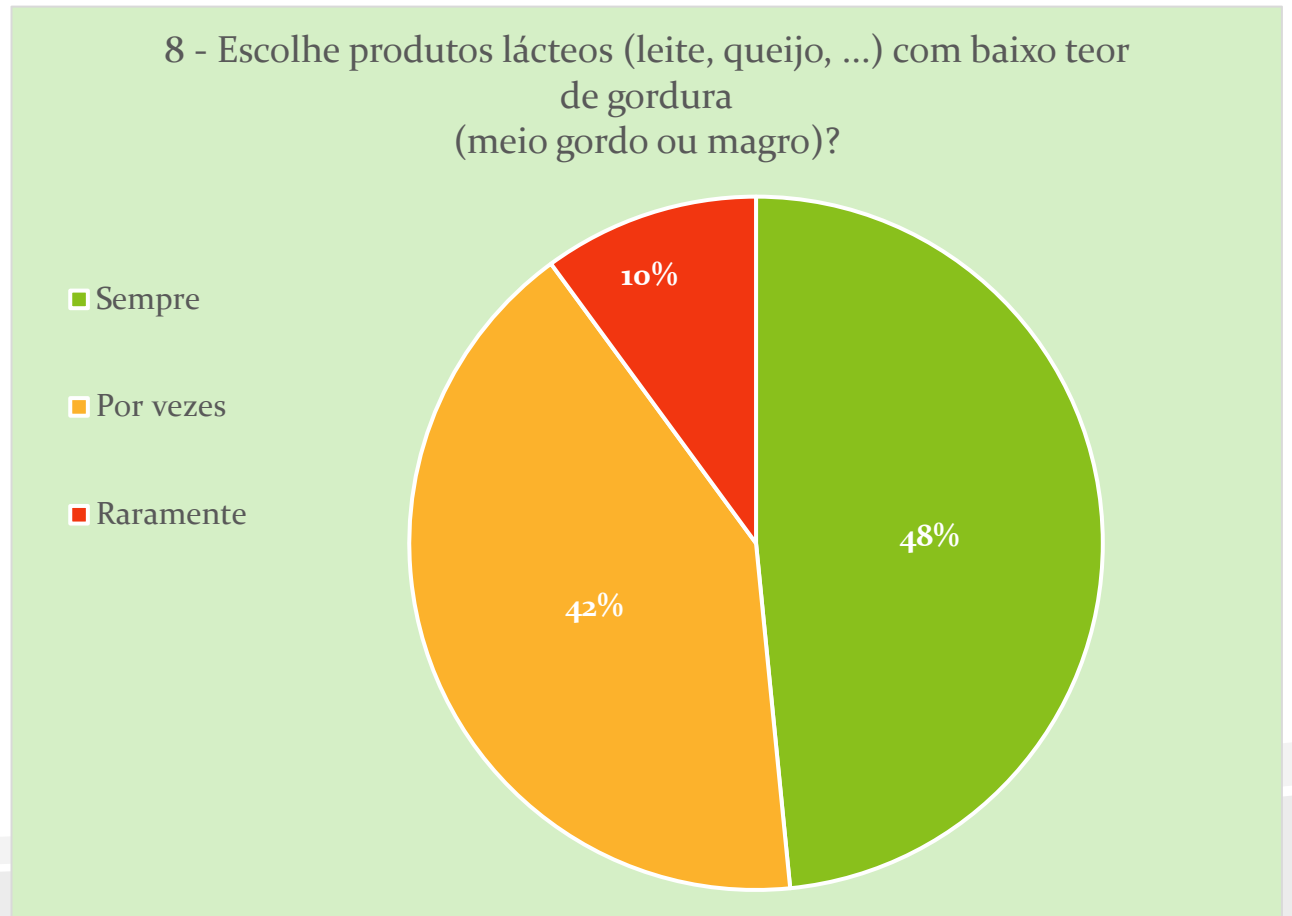
Apenas 19 em 100 alunos, não o faz.

Consumir vegetais fornece vitaminas, sais minerais e fibras. Fazem parte de uma alimentação equilibrada.

Escolhes produtos lácteos (leite, queijo, ...) com baixo teor de gordura (meio gordo ou magro)?

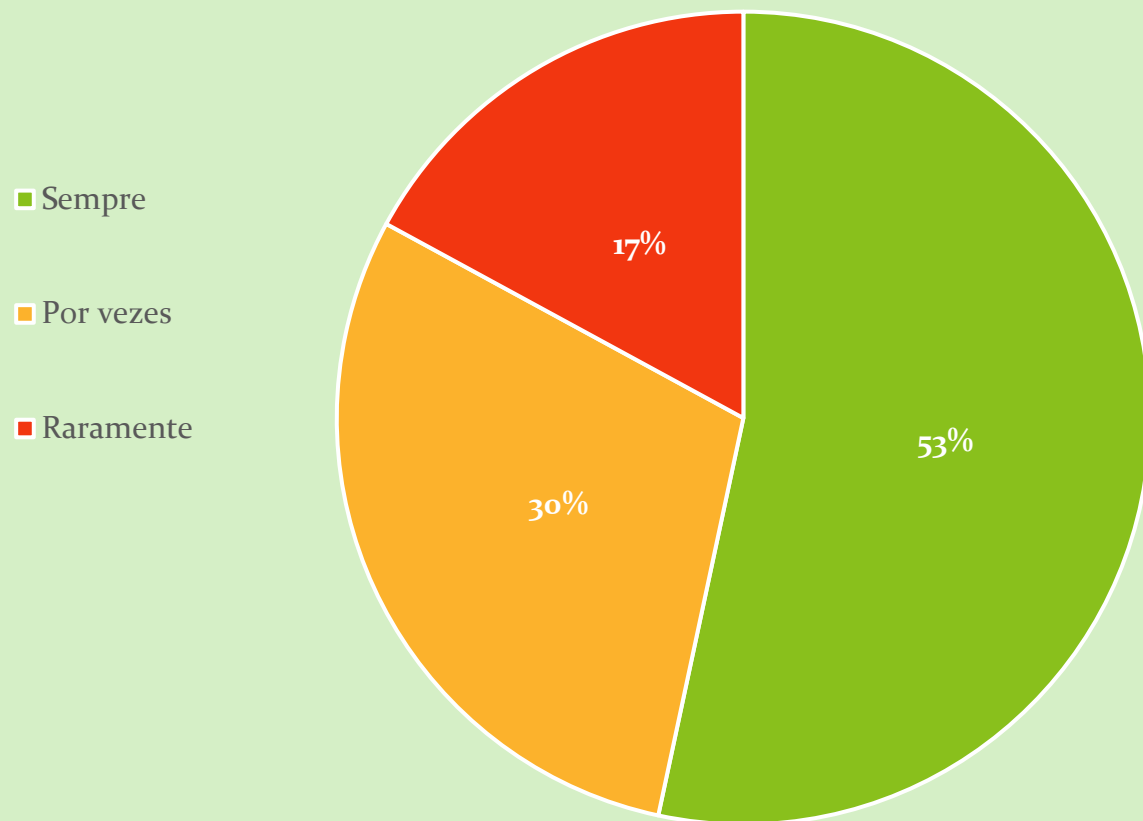
Grande parte dos alunos escolhe produtos lácteos com reduzido teor de gordura, o que é benéfico para a saúde.

Leite, queijo e iogurtes são alimentos ricos em proteínas, essenciais para um bom desenvolvimento ósseo.



Escolhes as partes magras da carne e/ou tira-lhe as gorduras visíveis?

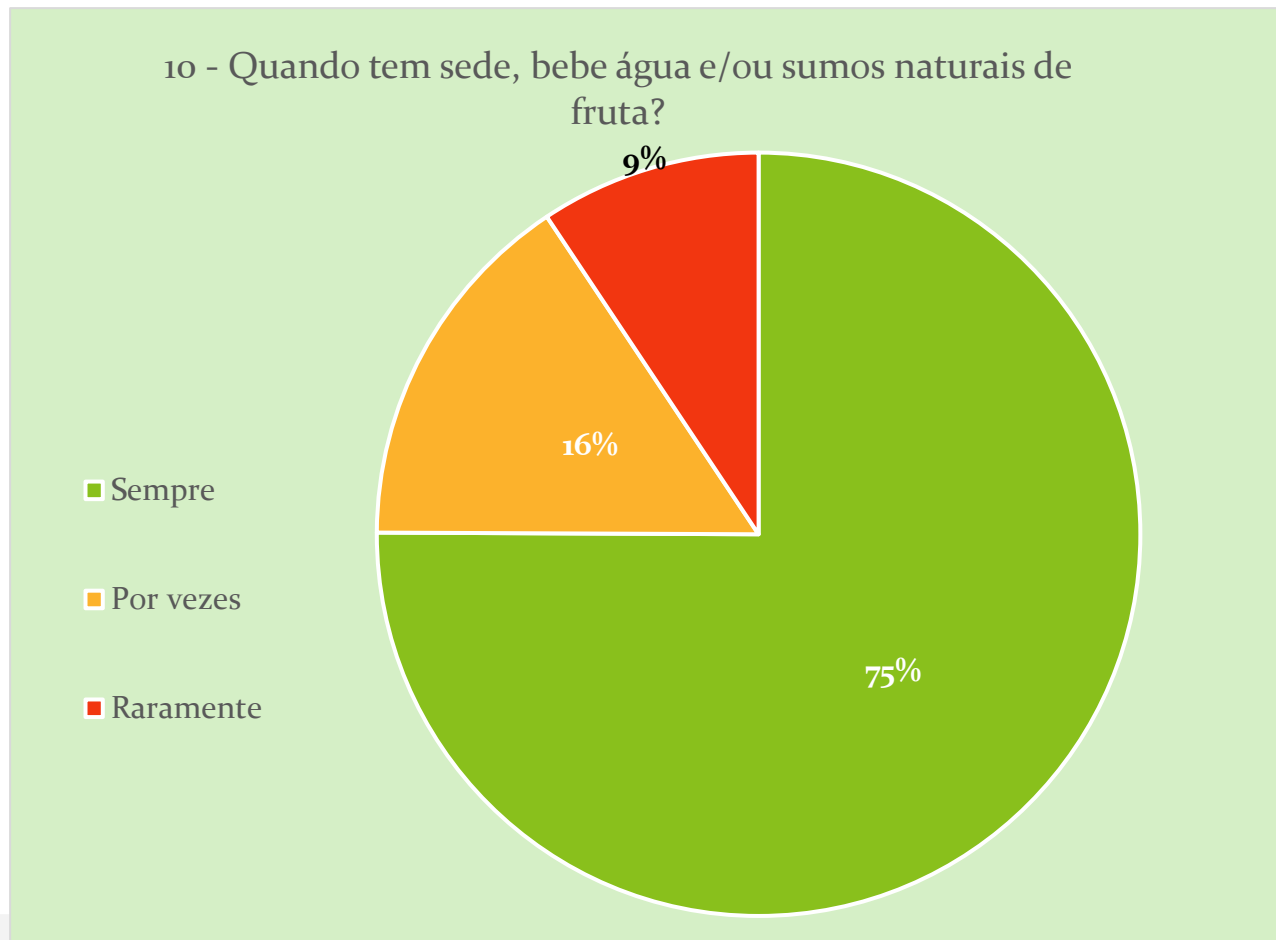
9 - Escolhe as partes magras da carne e/ou tira-lhe as gorduras visíveis?



Grande parte dos alunos tem o cuidado de retirar as gorduras visíveis da carne.

Devemos consumir carnes pouco gordas, como as carnes brancas (frango, peru, coelho), pois são ricas em proteínas, vitaminas e sais minerais e têm pouca matéria gorda.

Quando tem sede, bebe água e/ou sumos naturais de fruta?



Parabéns! Grande parte dos alunos bebem água quando estão com sede (ou sumos naturais).

O consumo de água é muito importante para a saúde, mantém-te hidratado e regula o organismo.

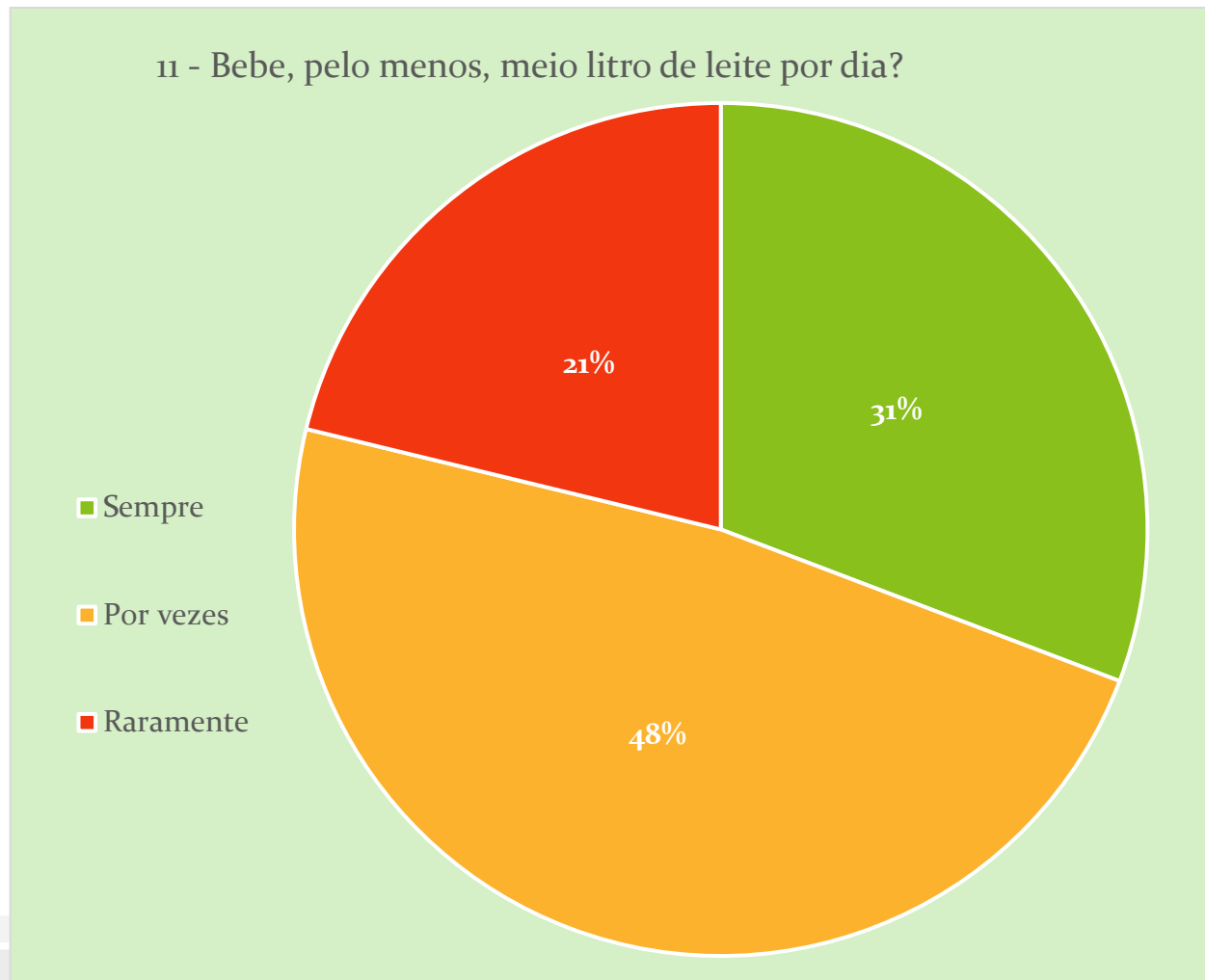
*Deves beber pelo menos 1,5 l de água por dia (em média, conforme a idade).
Evita os refrigerantes.*

Bebes, pelo menos, meio litro de leite por dia?

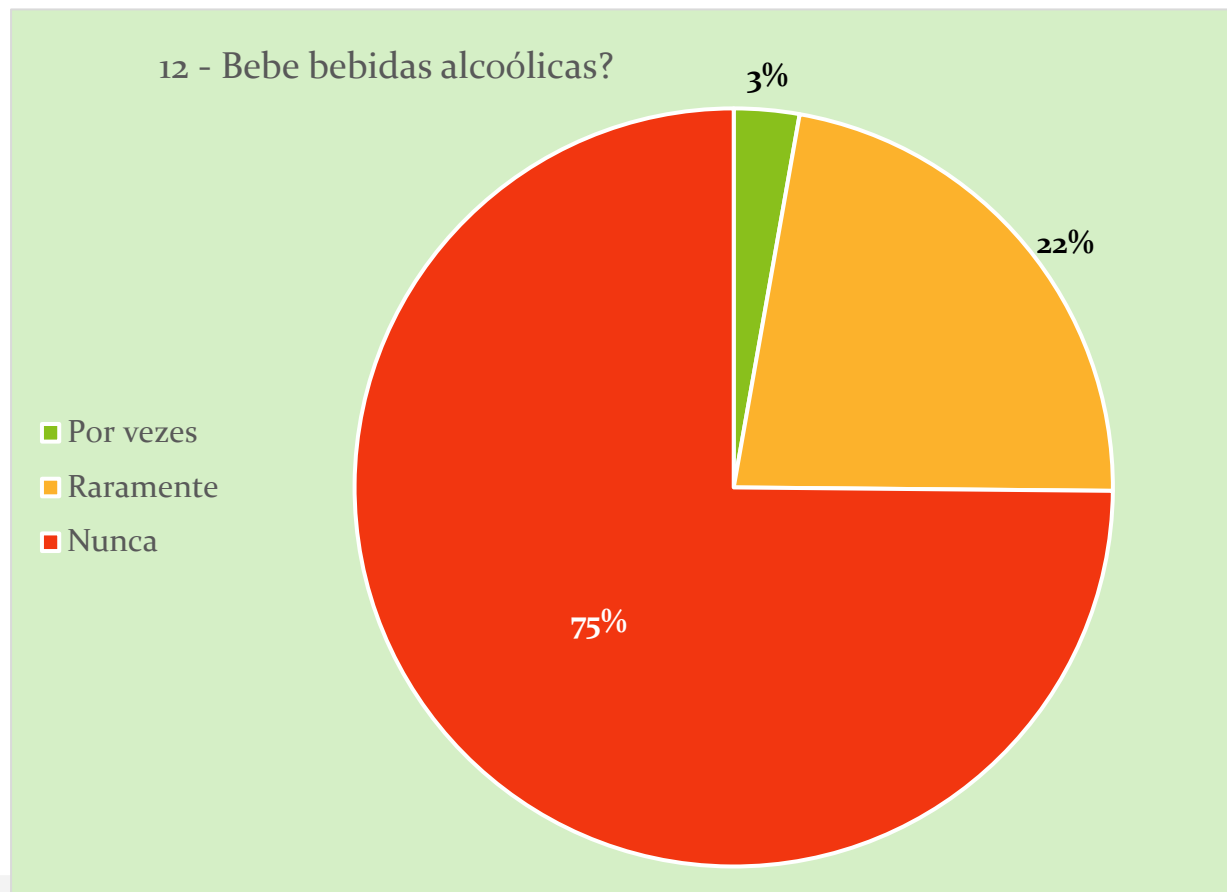
Em cada 100 alunos, apenas 31 bebe 0,5 l de leite diariamente.

Cerca de metade dos alunos bebe às vezes essa quantidade de leite e 21 raramente bebe.

O leite é um alimento completo, tem todos os nutrientes necessários nas quantidades corretas. É rico em cálcio, constituinte dos ossos e dos dentes.



Bebes bebidas alcoólicas?



Em cada 100 alunos, 3 bebem bebidas alcoólicas e 22 bebem raramente.

75% dos alunos não bebe álcool.

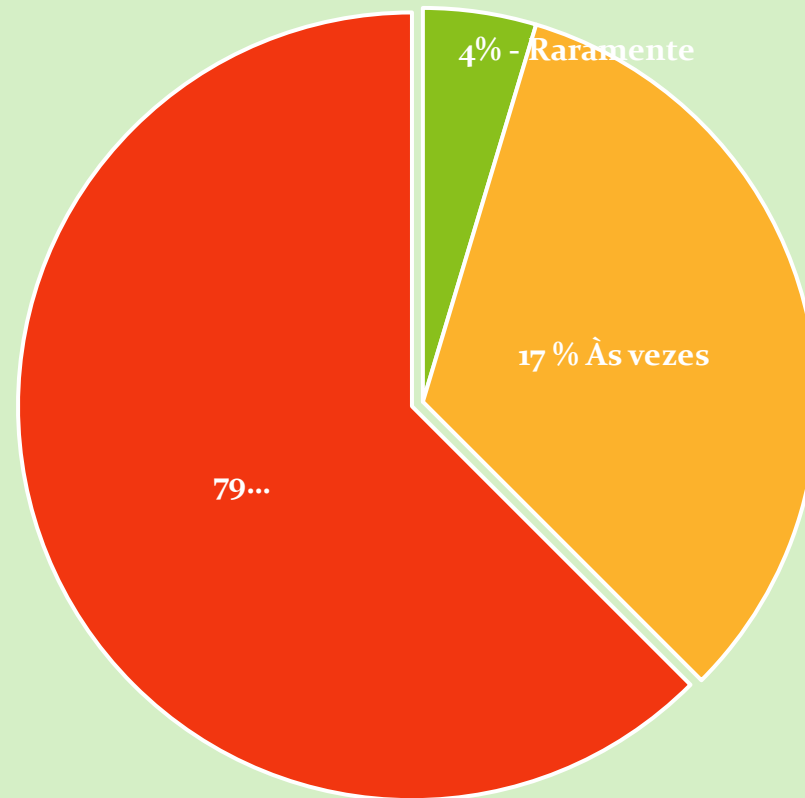
As bebidas alcoólicas são prejudiciais para a saúde, impedem um bom aproveitamento escolar e desenvolvimento intelectual. Em excesso, o álcool provoca danos graves no fígado, organismo no geral e na saúde mental.

Abusas de doces (chocolates, bolos, rebuçados e gomas)?

Em cada 100 alunos, **quase todos abusam de doces, 79 comem frequentemente e 17, às vezes.**

Os doces, por terem grandes quantidades de açúcar e gordura podem ser prejudiciais ao organismo. Em excesso provocam diabetes e obesidade.

13 - Abusa de doces (chocolates, bolos, rebuçados e gomas)?



Os hábitos alimentares dos alunos da EB

Compara o tamanho dos quadrados e tira as tuas conclusões...

Maus hábitos...

- Verifica-se um número significativo de alunos que passa muitas horas sem comer, o que não é benéfico para a saúde;
- Há muitos alunos que não tomam o pequeno almoço ou tomam às vezes;
- Poucos alunos comem sopa, legumes e saladas todos os dias;
- Os alunos comem pouco ou nenhum peixe;
- A fast food é muito apetecida pelos alunos, comem-na com muita frequência;
- Os alunos abusam dos doces, chocolates, gomas;
- Em 100 alunos, 3 já consomem álcool regularmente!

Bons hábitos...

- Grande parte dos alunos tem o cuidado de retirar as gorduras visíveis da carne;
- Grande parte dos alunos escolhe sempre ou quase sempre sandes com alface ou tomate;
- Grande parte dos alunos bebem água quando estão com sede;
- Grande parte dos alunos prefere carnes brancas, com menos gordura;
- Os alunos bebem leite, mas devem aumentar a sua quantidade no consumo diário;

Cuida-te!!