

## Leis e roda dos alimentos

Alimentação racional- é uma alimentação baseada nas quatro leis da alimentação, devemos ingerir todos os alimentos com uma proporção adequada á nossa atividade e bem-estar físico.

Lei da Quantidade- Devemos ingerir os nutrientes necessários para manter as reabastecer necessidades;

Lei da Qualidade- Devemos ingerir todos os tipos de nutrientes;

Lei da Harmonia- Devemos ingerir de todos os nutrientes, mas na proporção das roda dos alimentos

Lei de Adequação- Devemos ingerir todos os nutrientes em quantidades adequadas á nossa atividade e á nossa saúde;

A nova roda dos alimentos é composta por sete grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam o peso e a proporção que deve ser ingerida no nosso dia-a-dia.



Link: [http://www.prof2000.pt/users/ildamac/alimentos/nova\\_roda2.htm](http://www.prof2000.pt/users/ildamac/alimentos/nova_roda2.htm)