

## As leis alimentares

**Alimentação racional**- é uma alimentação que se baseia nas 4 leis da alimentação, devemos ingerir de todos os alimentos tendo em conta a proporção adequada à nossa atividade e bem-estar físico.

**Lei da quantidade**- devemos ingerir nutrientes na quantidade necessária para superar as nossas necessidades.

**Lei da qualidade**-devemos ingerir de todos os nutrientes.

**Lei de adequação**-devemos ingerir todos os nutrientes em quantidades adequadas á nossa atividade e á nossa saúde.

**Lei da harmonia**- devemos ingerir de todos os nutrientes na proporção da roda dos alimentos.

Cereais e derivados, tubérculos	4 a 11 porções-28%
Hortícolas	8 a 5 porções-23%
Fruta	3 a 5 porções-20%
Lacticínios	2 a 3 porções-18%
Carnes, pescada e ovos	1,5 a 4,5 porções-5%
Leguminosas	1 a 2 porções-4%
Gorduras e óleos	1 a 3 porções-2%