



A Energia dos Alimentos ao Longo do Dia

OBJETIVO

Perceber como diferentes alimentos fornecem **energia rápida, moderada ou prolongada** e aprender a reconhecer padrões que influenciam a **energia**, a **atenção** e o **bem-estar** ao longo do dia.

A TUA MISSÃO

Regista **tudo o que comeste ontem** e classifica cada alimento de acordo com o tipo de energia que fornece.

Passo 1 — Registo alimentar

Preenche a tabela:

Refeição / Lanche	Alimento	Tipo de energia
		☐ rápida ☐ moderada ☐ prolongada
		☐ rápida ☐ moderada ☐ prolongada
		☐ rápida ☐ moderada ☐ prolongada

(Energia rápida: açúcares simples;

energia moderada: combinações simples;

energia prolongada: fibra + proteína + gordura saudável)

Passo 2 — Observa o teu dia

Responde:

1. **Em que momento do dia tiveste uma quebra de energia?**
(ex.: meio da manhã, meio da tarde, fim do dia)

2. **O que tinhas comido antes dessa quebra?**



Passo 3 — Troca inteligente

Pensa numa alternativa:

- Que **troca inteligente** poderia ter dado uma energia mais estável?
(ex.: fruta + iogurte em vez de bolacha; pão integral + azeite em vez de pão branco)

A MINHA TROCA:

REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

1. O que aprendeste sobre a relação entre **o que comes e a tua energia**?

2. Que pequena mudança poderias experimentar amanhã para te sentires melhor ao longo do dia?

DICA FOODWISELAB

Alimentos que combinam **fibra, proteína e gorduras saudáveis** ajudam a manter a energia mais estável e evitam quebras bruscas.