

## Você sabia que...



**Nós temos o direito a uma quantidade e variedade adequadas de comida segura e de boa qualidade para satisfazer as necessidades do nosso corpo e informar-nos sobre as opções corretas de modo a sermos saudáveis e bem nutridos.**

## Alguns fatos sobre o meu país

**Na Itália vivem 58 milhões de pessoas.** É uma nação desenvolvida, com segurança alimentar e com uma das maiores economias do mundo.

**Contudo, em 2004, sete milhões e meio de pessoas** - dois milhões e meio de famílias - viviam na pobreza.

**Algumas pessoas na Itália não têm segurança alimentar;** em 2004 mais de 1,2 milhões de italianos receberam ajuda alimentar. Os necessitados são pessoas idosas, mães jovens, crianças, refugiados, imigrantes, tóxico-dependentes e pessoas que vivem com VIH/SIDA (HIV/AIDS).

**Os italianos são conhecidos pela sua dieta mediterrânea,** sadia e nutritiva, baseada em fruta, verduras, cereais, legumes, lacticínios, peixe, azeite e carne vermelha.

**Simultaneamente na Itália a má nutrição é um problema** e muitos adultos e crianças são gordos, ou obesos.

**A Itália realiza campanhas de educação nutricional,** para crianças da escola primária e secundária, com o objectivo de promover escolhas alimentares informadas e dietas saudáveis.



## Leia a nossa história e descubra...

**Do que** precisamos para sermos saudáveis e bem nutridos.

**Do que** precisamos para fazermos escolhas alimentares saudáveis.

**Onde** podemos obter informações sobre a alimentação, nutrição e dietas saudáveis.

# É mesmo a combinação justa



# É mesmo a combinação justa

NO SUPERMERCADO...



**estilos de vida:** diferentes modos de viver a vida

**caloria:** uma unidade para medir a energia que os alimentos nos dão

**nutriente:** a parte de um alimento que é armazenada e usada pelo corpo para energia, crescimento, reparação, e proteção da doença



**fome:** não ter comida suficiente para satisfazer as próprias necessidades nutritivas

**malnutridas:** pessoas que estão doentes porque comem muito pouco, muito ou não tem a variedade correta de alimentos

**alergia:** uma reação desagradável do corpo a certas coisas, incluindo os alimentos

**rótulo dos alimentos (etiqueta):** informação sobre os alimentos escrita na sua embalagem

# É mesmo a combinação justa





**vitaminas:** substâncias que se encontram em pequenas quantidades nos alimentos e que são essenciais para a saúde e o funcionamento normal do corpo

# É mesmo a combinação justa

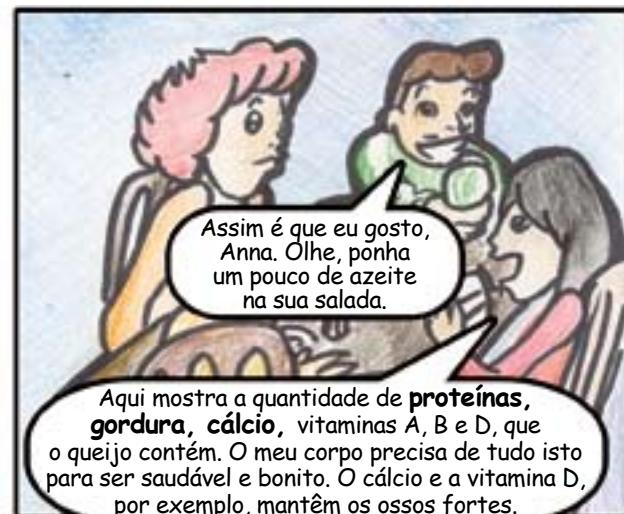


**obrigatório:** uma coisa que deve ser feita por lei



nutrição: comer e usar os alimentos para viver, crescer e ser saudável

# É mesmo a combinação justa



**proteína:** uma substância nutritiva necessária para construir e manter os músculos, sangue, pele e ossos

**gordura:** componente dos alimentos que dá energia ao corpo

**cálcio:** um mineral presente em alguns alimentos, que fortalece os nossos ossos e dentes

Então, o que você acha?



Você já se perguntou...

**Por que** é que alguns podem escolher entre muitos alimentos saudáveis, enquanto outros têm pouca escolha?

**Por que** é que a Anna mudou de opinião quanto aos alimentos que escolhe para comer?

**O que** é uma boa dieta saudável?

É justo que...

**Os produtores de géneros alimentícios sejam responsáveis** pela produção de alimentos que possamos comer segurança?

**O governo garanta** que nós recebemos uma correta informação sobre os alimentos e as dietas saudáveis?



Todos podem fazer qualquer coisa

A Lisa, a Anna, o Marco e o Luca entrevistam pessoas sobre os modos de comprar e comer alimentos. Pode fazer o mesmo?