

# MITOS E VERDADES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**#literaciaemsaúde**

## ❌ MITO

Fazer refeições frequentes, pelo menos de 3 em 3 horas, é uma das regras da alimentação saudável.

## VERDADE



Não existe uma recomendação para o número e frequência de consumo de refeições diárias ideal para garantir o melhor controlo do peso, do apetite e da glicemia (açúcar no sangue).

 **MITO**

A bolacha maria é um alimento adequado para introduzir na alimentação das crianças a partir dos 6 meses.

**VERDADE** 

Nos dois primeiros anos de vida, não devem ser oferecidos produtos que contenham açúcar como ingrediente (ex: bolachas, bolos, doces, refrigerantes, sumos de fruta, néctares).

 **MITO**

Devido ao seu conteúdo em açúcar, fazer uma merenda com apenas uma peça de fruta é prejudicial para a saúde.

**VERDADE**



Para além do açúcar, a fruta possui na sua composição água e fibra que impedem uma subida rápida do açúcar no sangue.