

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES BENEFÍCIOS

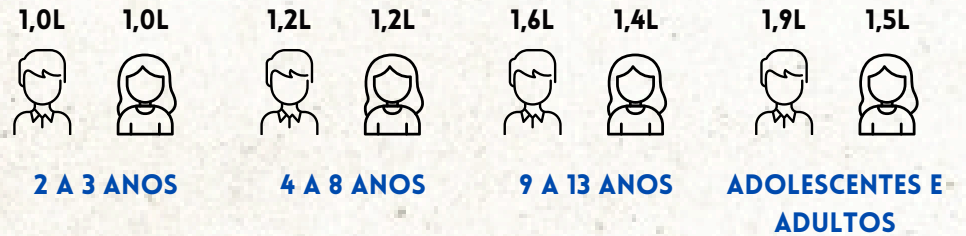
PEQUENO-ALMOÇO



- Leite meio-gordo
- Iogurte natural (não açucarado)
- Queijo meio-gordo
- Pão integral ou de mistura
- Flocos de aveia ou muesli sem açúcares adicionados
- Fruta fresca da época
- Hortícolas (alface, tomate, cenoura, etc.)



MAIS ÁGUA, MAIS SAÚDE!



FRUTA E HORTÍCOLAS, 5 POR DIA

PEQUENO-ALMOÇO:
1 PEÇA DE FRUTA

ALMOÇO:
SOPA DE HORTÍCOLAS
1 PEÇA DE FRUTA

JANTAR:
SOPA DE HORTÍCOLAS
1 PEÇA DE FRUTA

QUANTAS VEZES POR SEMANA COMES PEIXE?

3-4 VEZES POR SEMANA
ATÉ AOS 10 ANOS!

4-7 VEZES POR SEMANA
MAIORES DE 10 ANOS!

UM EQUILÍBRIO DE LEITE E DERIVADOS

3 PORÇÕES POR DIA

1 PORÇÃO CORRESPONDE A:

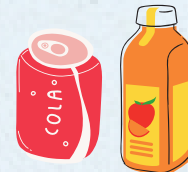
- 200ML DE LEITE MEIO-GORDO
- 1 FATIA DE QUEIJO (20G)
- 1 IOGURTE SÓLIDO/LÍQUIDO

Fonte de:

- PROTEÍNA
- CÁLCIO
- FÓSFORO
- VITAMINA D
- IODO

COMBINA AS 3 PORÇÕES DIÁRIAS DA MELHOR MANEIRA PARA TI, MAS LEMBRA-TE QUE É IMPORTANTE VARIAR

Evita bebidas com açúcar e edulcorantes adicionados, e limita a ingestão de sumos naturais



PREFERE ÁGUA!

MENOS PROCESSADOS, MAIS NUTRIENTES

Geralmente são embalados e com uma longa lista de ingredientes

CADA IDADE COM A SUA QUANTIDADE

Usa as tuas mãos para estimar a porção de cada componente da refeição

CARNE, PESCADO, OVO E LEGUMINOSAS

ARROZ, MASSA E BATATA

HORTÍCOLAS

ÓLEOS E GORDURAS

BATATAS FRITAS

BOLACHAS

REFRIGERANTES, NÉCTARES E SUMOS DE FRUTA

Ricas em gordura e sal

Ricas em açúcar e gordura

Ricos em açúcar e edulcorantes

O CONSUMO DESTES ALIMENTOS DEVE SER O MENOR POSSÍVEL