



Escola Secundária/3
de Vila Verde



Exemplo de um dia alimentar

Pequeno-almoço: um copo de leite, uma fatia de pão (ou cereais) e uma peça de fruta.

Lanche a meio da manhã: uma peça de fruta, pão e um produto lácteo (iogurte, queijo).

Almoço: arroz, massa ou batata, carne ou peixe, verduras, pão e uma peça de fruta.

Lanche a meio da tarde: uma peça de fruta, pão e um produto lácteo ainda não consumido.

Jantar: do mesmo tipo do almoço, mas de fácil digestão.

Ceia (apenas para quem se deita 1 ou 2 horas após o jantar): produto lácteo (iogurte), fatia de pão/bolacha Maria.

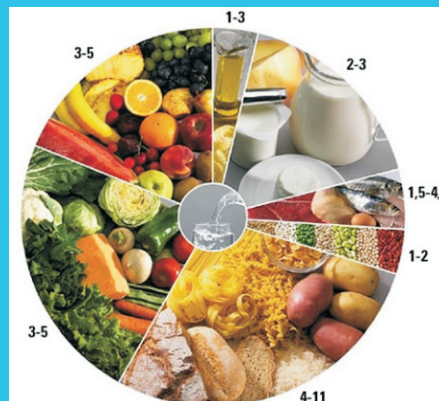
Realizado pelos alunos:

- Andreia Cabeças;
- Carlos Lopes;
- Cecília Soares;
- Daniela Correia.

Revisto pela nutricionista Sónia Azevedo.

Queres começar a ter uma alimentação mais saudável, mas não sabes como? Então lê a informação que está neste panfleto e começa já hoje a “comer bem”.

No fundo, o que deves comer ao longo do dia está representado na Roda dos Alimentos, e é por isso mesmo que tem a forma de um prato:



Deves:

- ↳ Comer alimentos de todos os grupos.
- ↳ Seguir as proporções sugeridas pelo tamanho de cada grupo da Roda.
- ↳ Variar o mais possível dentro de cada grupo da Roda.

Para informação extra, podem visitar o nosso **blog**:

<http://saudeealimentacao.blogspot.pt>

Ou o nosso **site**:

<http://desposaudealime.comli.com>

Com o apoio:

