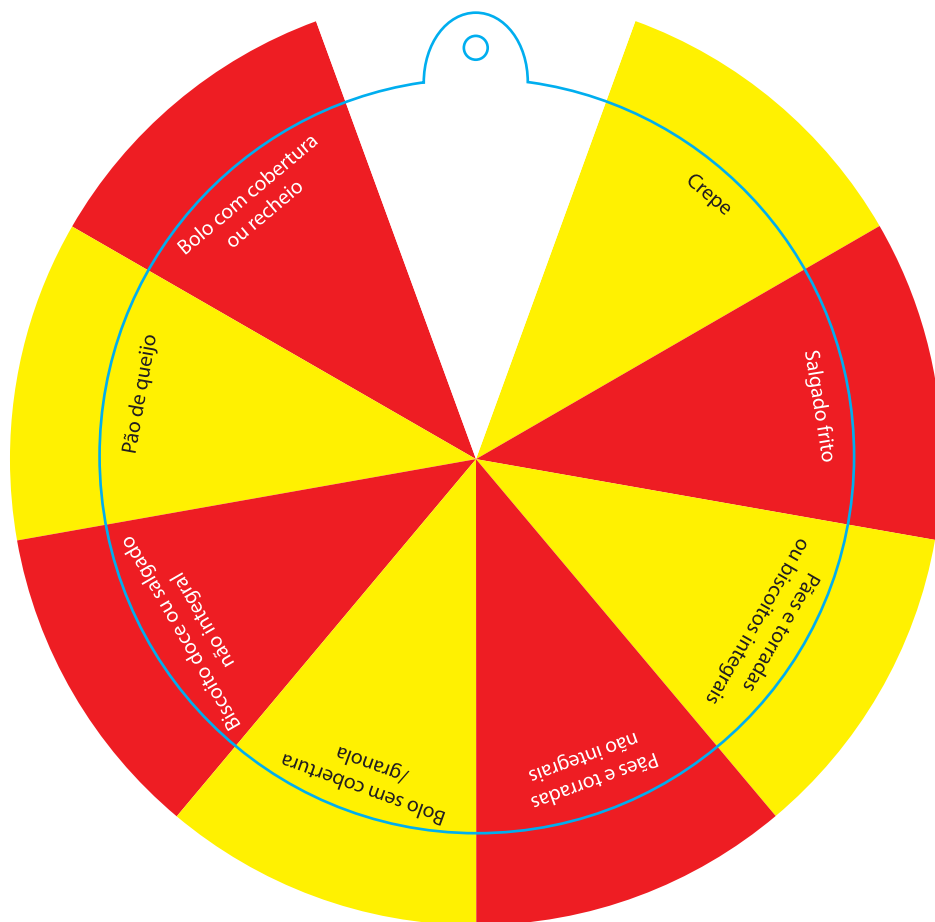




Roda de alimentos - grande
FRENTE



Dicas da nutricionista

- Combine os alimentos e inclua um alimento da cor verde ou amarela no seu lanche para torná-lo mais saudável.
- Consuma cinco porções de frutas e/ou vegetais por dia para prevenir doenças.
- Habitue o seu paladar com menos açúcar. Veja o rótulo!
- A roda de alimentos divide os grupos de alimentos por cores, sendo os verdes e amarelos os mais saudáveis. Prefira combinar as cores e não exagerar na porção.
- Prefira alimentos assados e evite consumir frituras frequentemente.
- Leia sempre a lista de ingredientes dos produtos e desconfie daqueles com palavras que você desconhece.
- Além da alimentação saudável, faça atividades físicas.
- Evite saciar a sua sede com bebidas açucaradas. Prefira água.

Roda de alimentos - grande
VERSO



Roda de alimentos - média



Roda de alimentos - média