

DIA ALIMENTAR

COMPLETO, EQUILIBRADO E VARIADO

AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.

O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.

A nova
RODA DOS
ALIMENTOS



ADAPTADO DE:

- A nova RODA DOS ALIMENTOS, um guia para uma escolha alimentar diária. INSTITUTO DO CONSUMIDOR*. FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO. 2003. - Consulte para mais informações.

POSTER PRODUZIDO NO ÂMBITO DO PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO CELEBRADO ENTRE A DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE - PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - E A DIREÇÃO-GERAL DO CONSUMIDOR.

*atual Direção-Geral do Consumidor
Desenvolvido: novembro 2014

ÁGUA

PELO
MENOS 1,5L



8 COPOS
200ml

CEREAIS E DERIVADOS,
TUBERCULOS

4 A 11 PORÇÕES



1 FATIA
70g



1 UNIDADE
50g



2 MÃOS
35g



1 E 1/2 UNIDADE
125g



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO



1 MÃO - 35g CRU
110g COZINHADO

6 UNIDADES
35g

HORTÍCOLAS

3 A 5 PORÇÕES



180g CRU
140g COZINHADO



180g CRU
140g COZINHADO



180g CRU
140g COZINHADO



180g CRU
140g COZINHADO

FRUTA

3 A 5 PORÇÕES



1 UNIDADE
160g



1 UNIDADE
160g



1 UNIDADE
160g



12 BAGOS
160g



1 UNIDADE
160g

LATICÍNIOS

2 A 3 PORÇÕES



1 CANECA
250ml



2 FATIAS
40g



1 E 1/2 UNIDADE
200g



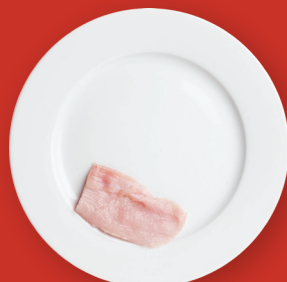
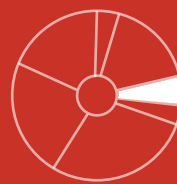
1 UNIDADE
200g



1/4 UNIDADE
50g

CARNE, PESCADO E OVOS

1,5 A 4,5 PORÇÕES



30g CRU
25g COZINHADO



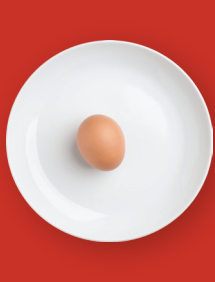
30g CRU
25g COZINHADO



30g CRU
25g COZINHADO



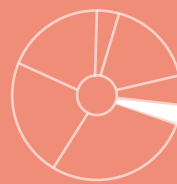
30g CRU
25g COZINHADO



1 UNIDADE
55g

LEGUMINOSAS

1 A 2 PORÇÕES



1 COLHER DE SOPA - 25g CRU
3 COLHERES DE SOPA - 80g COZINHADO



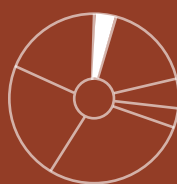
3 COLHERES DE SOPA - 80g CRU
3 COLHERES DE SOPA - 80g COZINHADO



1 COLHER DE SOPA - 25g CRU
3 COLHERES DE SOPA - 80g COZINHADO

GORDURAS E ÓLEOS

1 A 3 PORÇÕES



1 COLHER
DE SOPA
10g ÓLEO



1 COLHER
DE SOPA
10g AZEITE



4 COLHERES
DE SOPA
30g NATA



1 COLHER
DE SOBREMESA
15g MANTEIGA



1 COLHER
DE SOBREMESA
15g MARGARINA



1 COLHER
DE CHÁ
10g BANHA