

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
Desenvolvida: novembro 2014

ÁGUA

PELO
MENOS 1,5L



8 COPOS
200ml

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS 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	