













CONVERSA À VOLTA DA TRAVESSA

COMO É A MINHA ALIMENTAÇÃO?

Preenche o quadro, tentando lembrar-te dos alimentos que comeste ontem.

- 1.º Completa a coluna "O QUE COMESTE?" com os alimentos de cada refeição.
- 2.º Depois faz uma cruzinha, tendo em atenção o Grupo ao qual pertence cada alimento.
- 3.º No final, comenta os resultados com o teu colega de carteira: Que grupo de alimentos está mais representado? E qual é o que está menos representado?

	PEQUENO-ALMOÇO	MEIO DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
O QUE COMESTE?						
	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____	_____
REFEIÇÕES E ALIMENTOS						
 FRUTAS E PRODUTOS HORTÍCOLAS						
 CEREAIS E DERIVADOS, LEGUMINOSAS, TUBÉRCULOS						
 LEITE, IOGURTE, QUEIJO, REQUEIJÃO						
 CARNE, PESCADO E OVOS						
 GORDURAS						
 ÁGUA, SUMO NATURAL						

