

**DIA
DA
ALIMENTAÇÃO**

16 DE OUTUBRO

SABER COMER

É SABER VIVER



Queres ser
forte e
saudável
como eu
sou?

Então toma
atenção...

MIENSAGENS
PARA UMA

ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

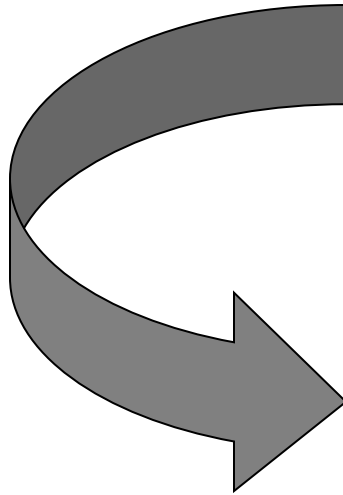
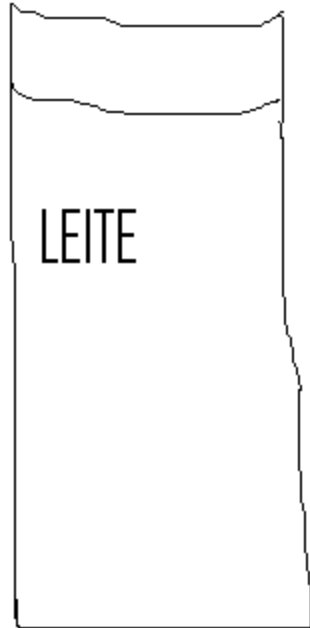
Roda dos Alimentos

A roda dos alimentos
ensina-te a
comer e...
não te engana..

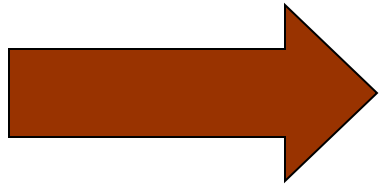
Por isso fica
atento



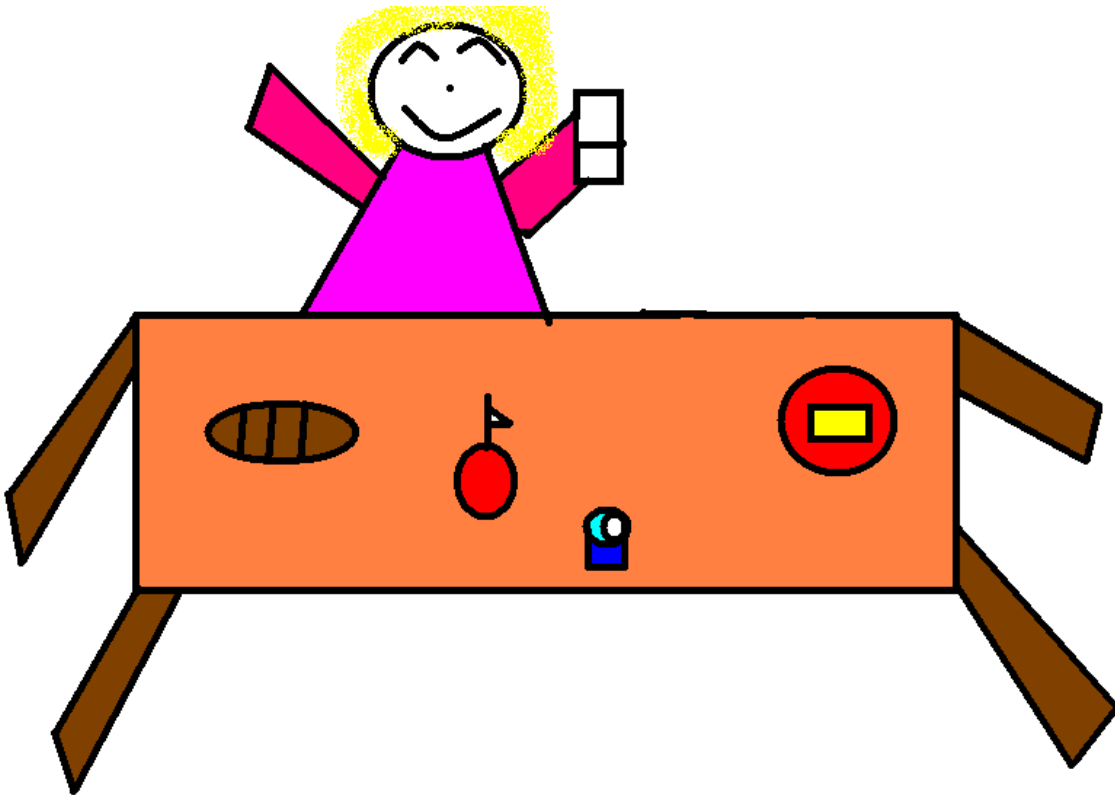
**Variar o mais possível de alimentos e combiná-los
de forma correcta**

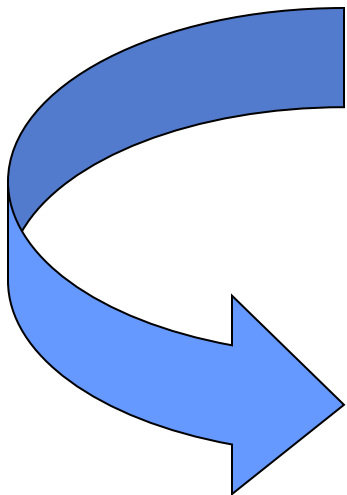


**BEBER LEITE
DIARIAMENTE**

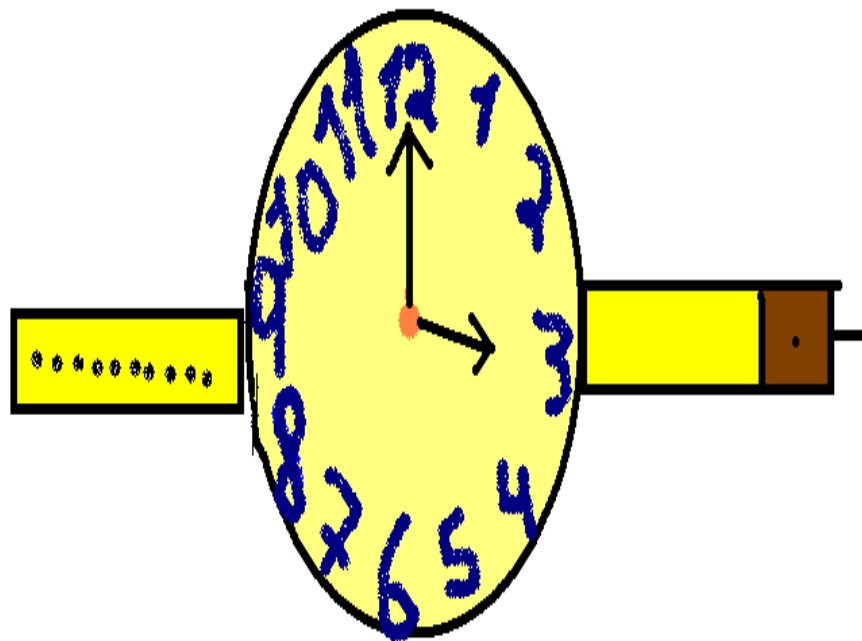


*Tomar sempre o
pequeno-almoço.*

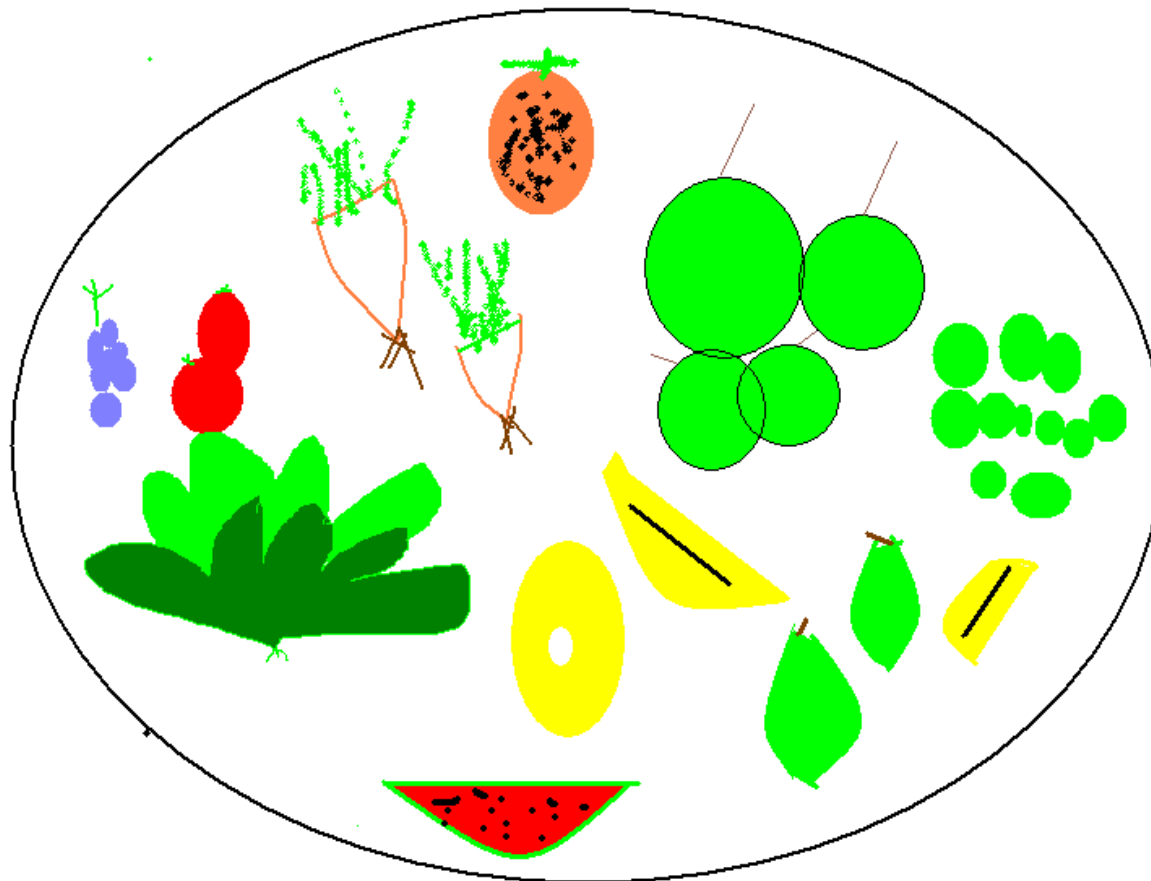
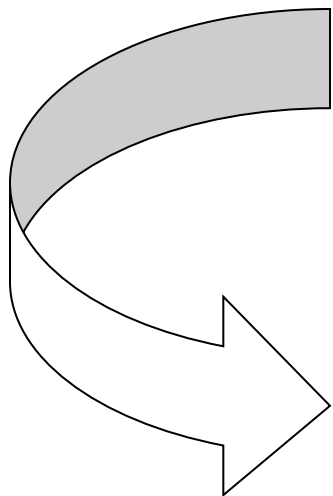


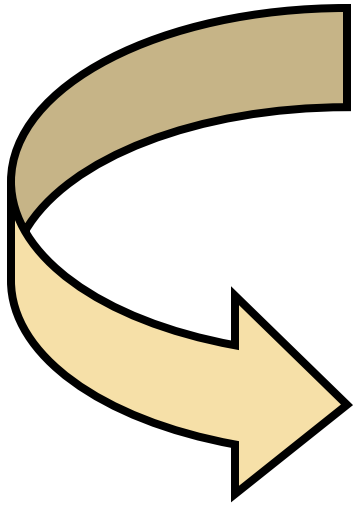


**NÃO PASSAR
MAIS DE 3
HORAS SEM
COMER.**

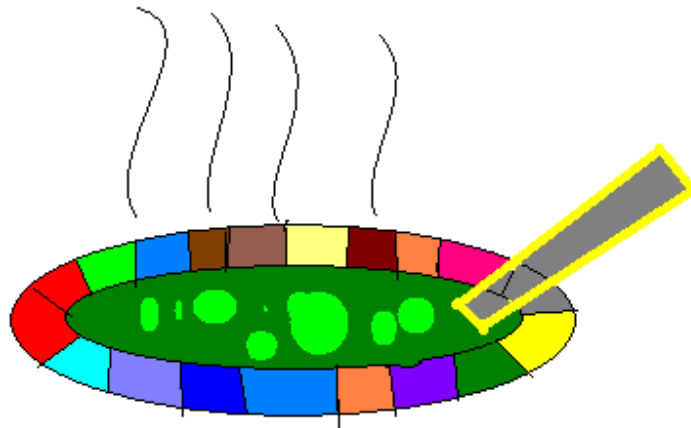


COMER MUITA FRUTA E PRODUTOS HORTÍCOLAS



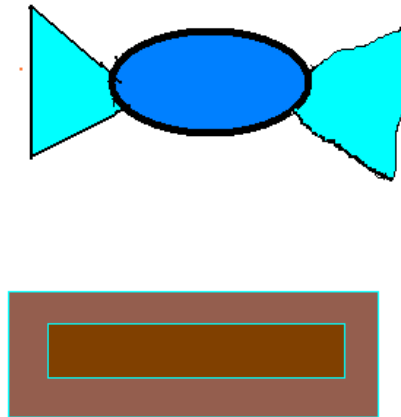


**Comer sempre a
sopa no início da
refeição**



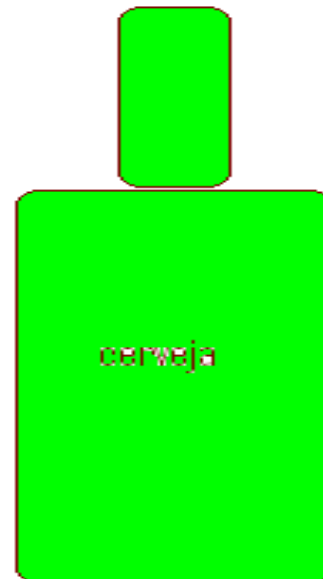
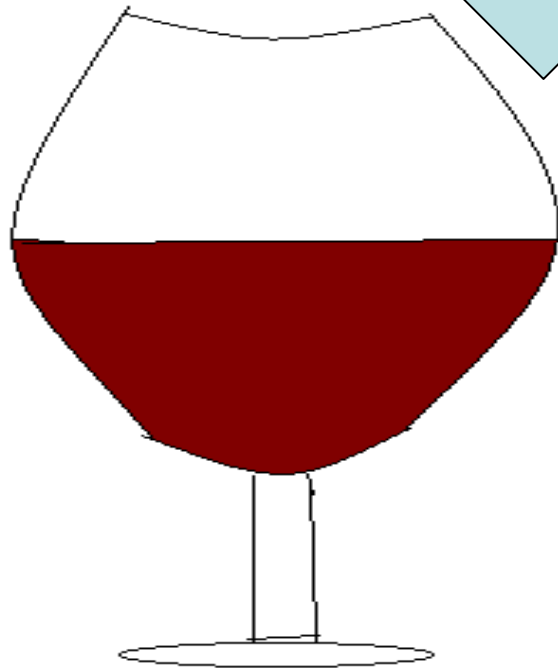
Evitar consumir regularmente os
doços e bebidas como a coca-cola

...

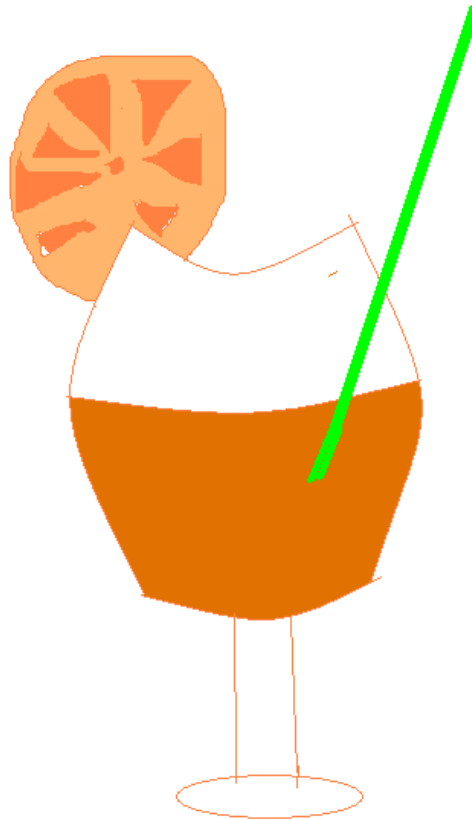
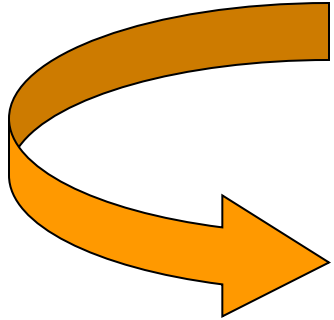


... Só nos dias de festas!!!!

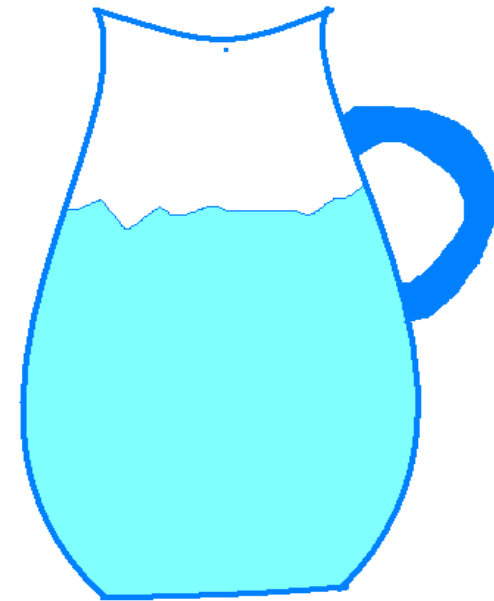
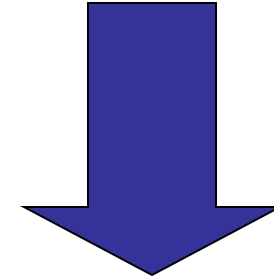
Não ingerir bebidas alcoólicas.



Beber sumos naturais ...



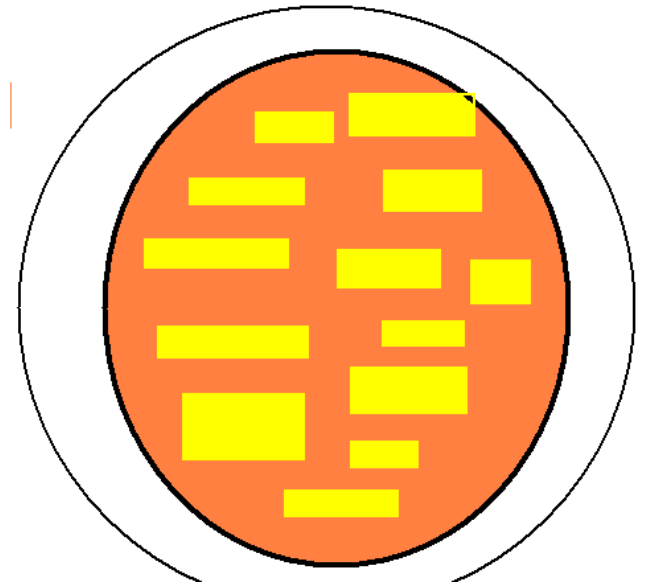
**... de preferência
água**

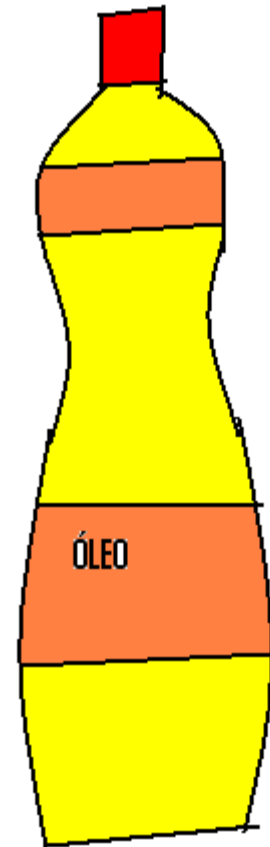
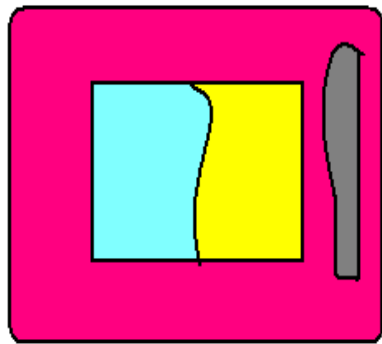


Não ingerir alimentos com muito sal...



**Um máximo de
3 a 5 gramas
por dia**







Música: Todos os patinhos

Alimentação

1- Os bons alimentos

Eu devo comer, eu devo comer

Para ter saúde

E poder crescer

Para ter saúde

E poder crescer

2- Doces só nas festas

E sumos também, e sumos também

Fruta e legumes

É que fazem bem

Fruta e legumes

É que fazem bem

3 - Para eu ter força

Leite vou beber, leite vou beber

Carne, peixe e ovos

Também vou comer

Carne, peixe e ovos

Também vou comer

4 - Façam como eu

Prestem atenção, prestem atenção

Pão e iogurte

Um bom lanche são

Pão e iogurte

Um bom lanche são

5 - E a amiga sopa

Não pode esquecer, não pode esquecer

É bem saborosa

E toda vou comer

É bem saborosa

E toda vou comer



FIM

EB1/JI de Santo Amaro
Trabalho realizado
pelos alunos do 3º e 4º anos
Professora Lurdes Bett.

