



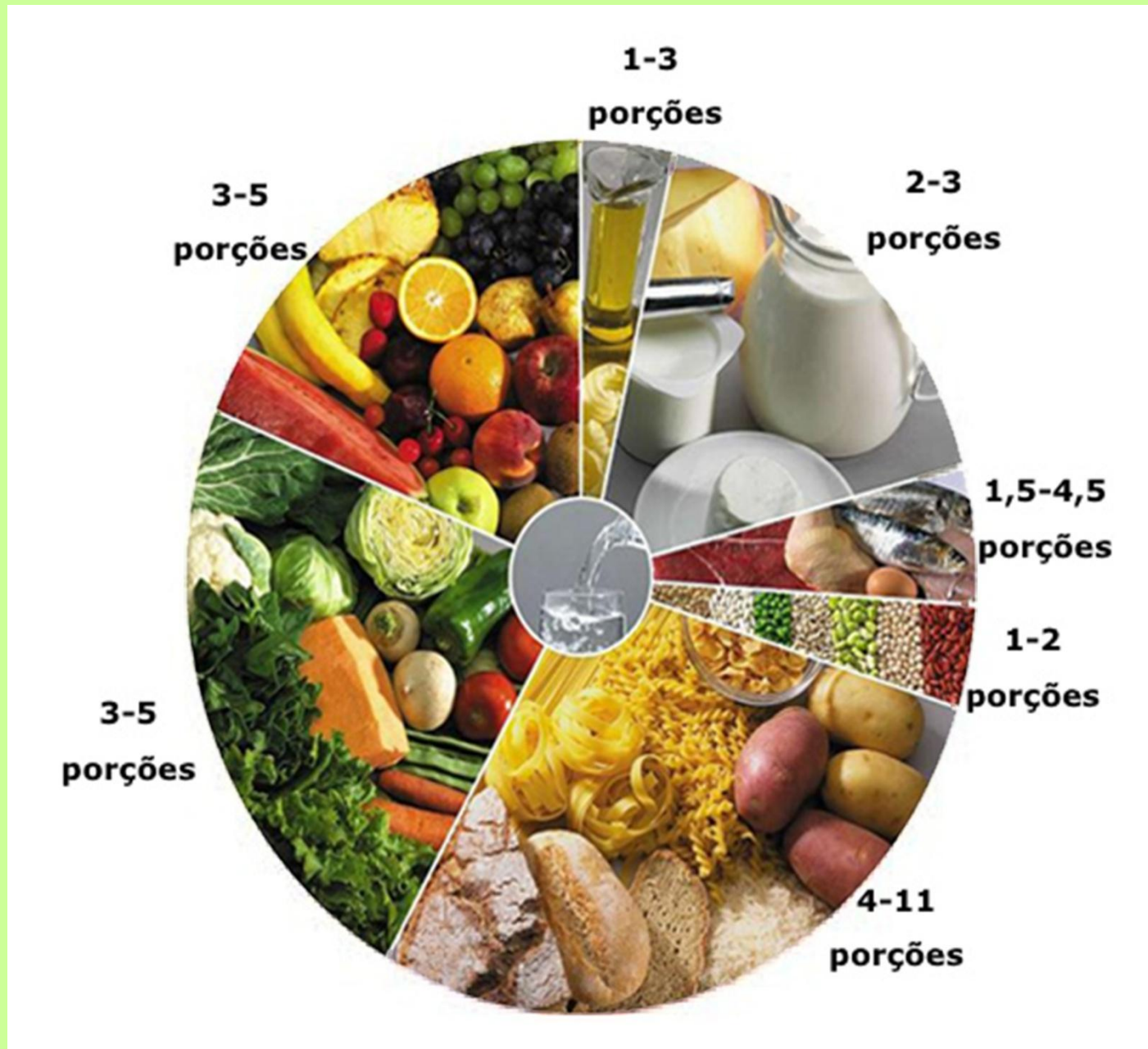
DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 de outubro



O que é... e para que serve a roda dos alimentos?

A roda dos alimentos é um instrumento de educação alimentar, em que a sua forma circular se associa ao prato vulgarmente utilizado às refeições, e a sua divisão por grupos permite identificar facilmente qual a proporção em que os alimentos de cada um desses grupos deve estar presente na alimentação diária. Embora não possuindo um grupo próprio, a água assume a posição central na nova roda dos alimentos, por se encontrar em todos os alimentos. Por ser um bem tão essencial à vida, recomenda-se o seu consumo diário na ordem dos 1,5 a 3 litros.





Água

| | | |
|--|--------------------------|------------|
| Cereais e derivados, tubérculos | 4 a 11 porções | 28% |
| Hortícolas | 3 a 5 porções | 23% |
| Fruta | 3 a 5 porções | 20% |
| Leite e seus derivados | 2 a 3 porções | 18% |
| Carnes, pescado e ovos | 1,5 a 4,5 porções | 5% |
| Leguminosas | 1 a 2 porções | 2% |
| Gorduras e óleos | 1 a 3 porções | 3% |



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE RIO TINTO Nº3 - ESRT
TAS 10ºR