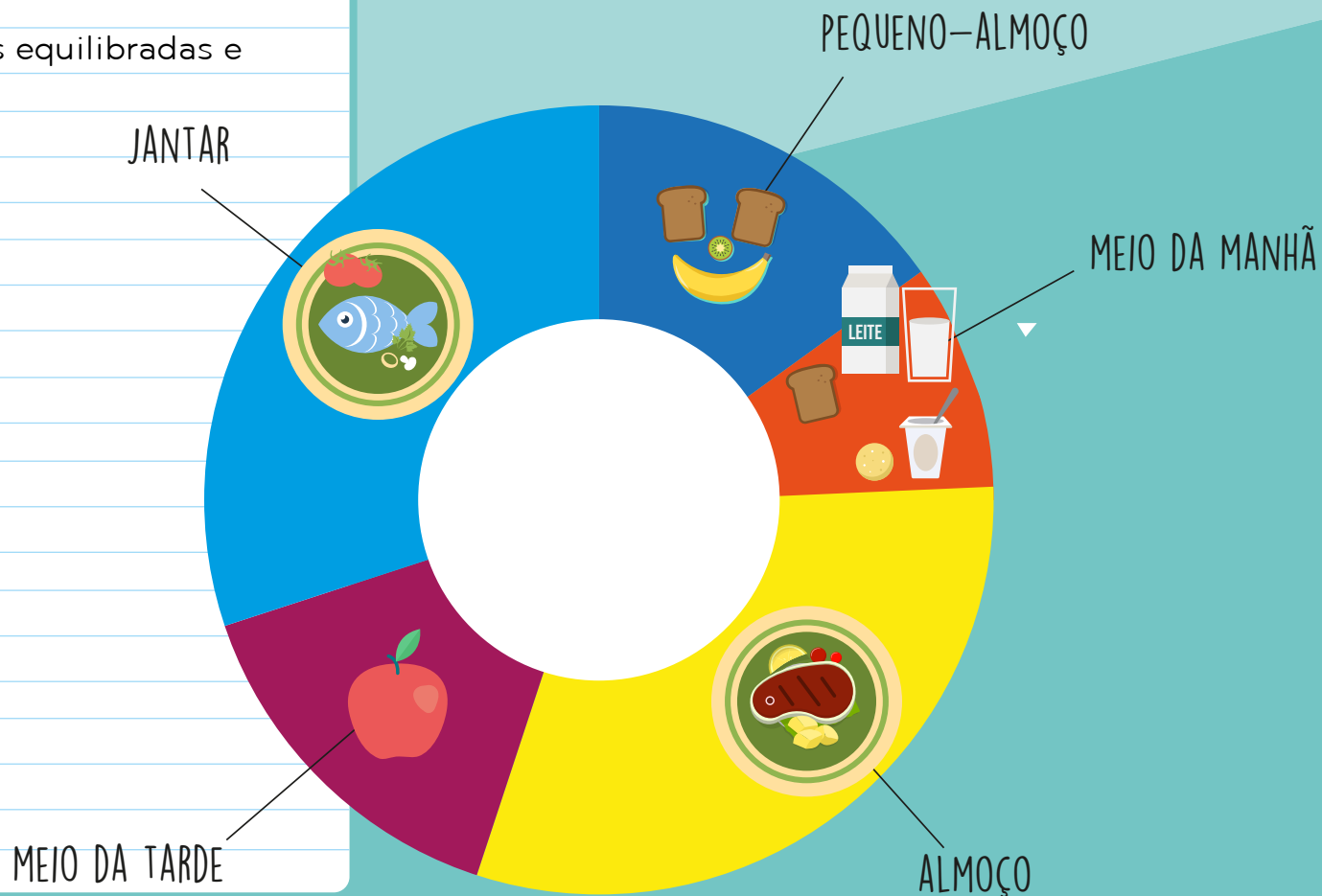


# COMO COMER DE FORMA SAUDÁVEL?



Sabias que para cresceres, forte e saudável, com energia para todos os dias, deves comer pelo menos 5 refeições ao longo do dia?

É verdade, deves fazer refeições equilibradas e com alimentos diferentes!



## PEQUENO-ALMOÇO

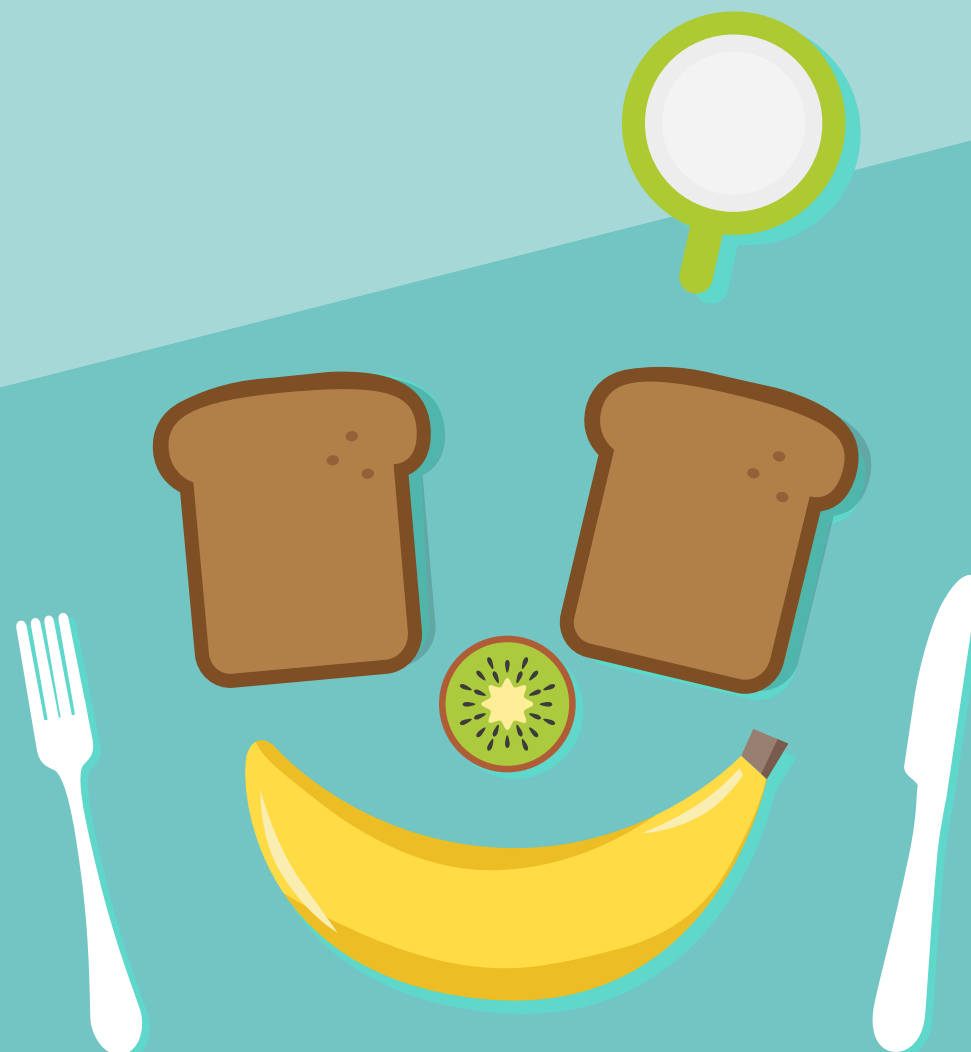
O pequeno-almoço é a primeira e mais importante refeição do dia. É onde deves comer alimentos importantes para teres energia todo o dia!

Estás em fase de crescimento e por isso nunca saias de casa sem tomar o pequeno-almoço!

Se não tens fome de manhã, começa com um iogurte e vai comendo um pequeno-almoço cada vez maior até começares a ter fome de manhã!

Inclui sempre leite ou iogurte, uma peça de fruta e pão ou cereais. Se forem integrais ainda melhor!

Por isso, pede aos teus pais que te ajudem a preparar um pequeno-almoço reforçado para teres um dia cheio de energia!

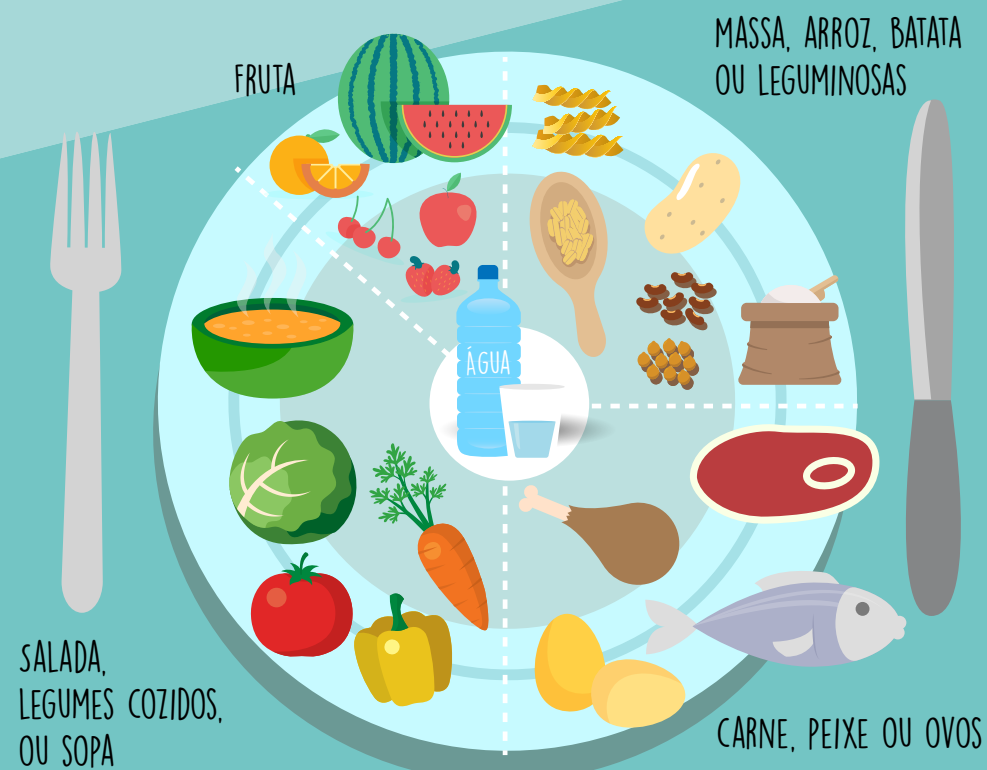


## ALMOÇO E JANTAR

O almoço e o jantar são as maiores refeições do dia, pelo que deves comer mais nestas refeições. Para o almoço e o jantar deves dividir o teu prato da seguinte forma para obteres todos os nutrientes que precisas.

### NÃO TE ESQUEÇAS!

1. Começa sempre a refeição com uma sopa de legumes;
2. Bebe água;
3. Escolhe a fruta para sobremesa.



## LANCHES A MEIO DA MANHÃ E DA TARDE

O lanche, a meio da manhã e da tarde, é muito importante para não ficares muitas horas sem comer.

Estas refeições ajudam-te a ter energia para poderes correr, brincar e estudar sem ficares cansado!

### MANHÃ



1 COPO DE  
LEITE SIMPLES

OU



SUMO DE LARANJA  
NATURAL

OU



YOGURTE SÓLIDO  
OU LÍQUIDO

+



PÃO DE MISTURA OU INTEGRAL  
COM MANTEIGA OU UMA  
FATIA DE QUEIJO OU FIAMBRE

### TARDE



UMA MÃO CHEIA DE FRUTOS SECOS

OU



1 PEÇA DE FRUTA

+



2 BOLACHAS  
DE ÁGUA E SAL

OU



3 BOLACHAS MARIA

OU



YOGURTE  
SÓLIDO

OU



YOGURTE  
LÍQUIDO

OU



LEITE ACHOCOLATADO  
COM MÍNIMO DE 50%  
DE CACAU (200ML)

+



3 COLHERES DE  
SOPA DE CEREAIS