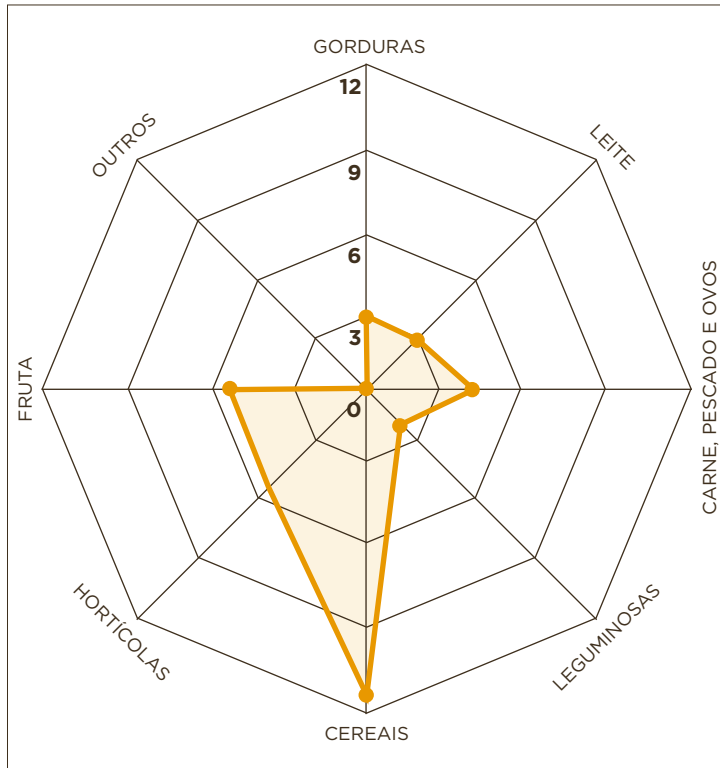


A MINHA TEIA

Neste gráfico de teia, estão representadas quantas porções deve um adolescente ingerir diariamente de cada uma das fatias da Roda dos Alimentos.



Agora é a tua vez!

Em cada uma das linhas, assinala quantas porções comeste de cada fatia durante o dia de ontem, une os pontos e verifica se acertaste ou se te afastaste muito daquilo que é recomendado.

O que tens de fazer para melhorar?

Nota: para te ajudar a contabilizar o número de porções, utiliza o Guia!

GUIA DE PORÇÕES PARA ADOLESCENTES:

Em cada uma das fatias, está indicado a que equivale uma porção.



CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS
 (recomendado: 11 porções)

- 1 pão (50g)
- 1 fatia fina de broa (70g)
- 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)
- 6 bolachas - tipo Maria/água e sal (35g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

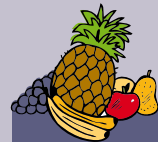
Nº porções que ingeri ontem



HORTICOLAS (recomendado: 5 porções)

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)

Nº porções que ingeri ontem



FRUTA (recomendado: 5 porções)

- 1 peça de fruta - tamanho médio (160g)

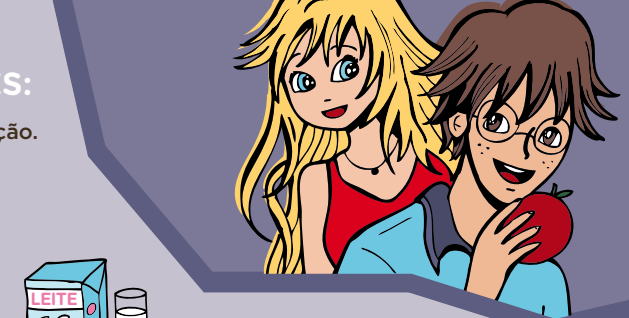
Nº porções que ingeri ontem



LEGUMINOSAS (recomendado: 2 porções)

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)

Nº porções que ingeri ontem



LACTICÍNIOS (recomendado: 3 porções)

- 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)
- 2 fatias finas de queijo (40g)
- 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g)

Nº porções que ingeri ontem



CARNES, PESCADO E OVOS
 (recomendado: 4,5 porções)

- Carnes / pescado crus (30g)
- Carnes / pescado cozinhados (25g)
- 1 ovo - tamanho médio (55g)

Nº porções que ingeri ontem



GORDURAS E ÓLEOS (recomendado: 3 porções)

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)
- 1 colher de chá de banha (10g)
- 4 colheres de sopa de nata (30ml)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g)

Nº porções que ingeri ontem



OUTROS (recomendado: 0 porções)

- Bolos, chocolates, pastilhas elásticas, gomas, compotas, rebuçados, produtos de salsicharia/charcutaria, alimentos enlatados, batatas fritas, aperitivos, refrigerantes, leite achocolatado ou outras bebidas açucaradas, bebidas alcoólicas, etc

Nº porções que ingeri ontem



Nota: Chávena almoçadeira = Copo de galão