

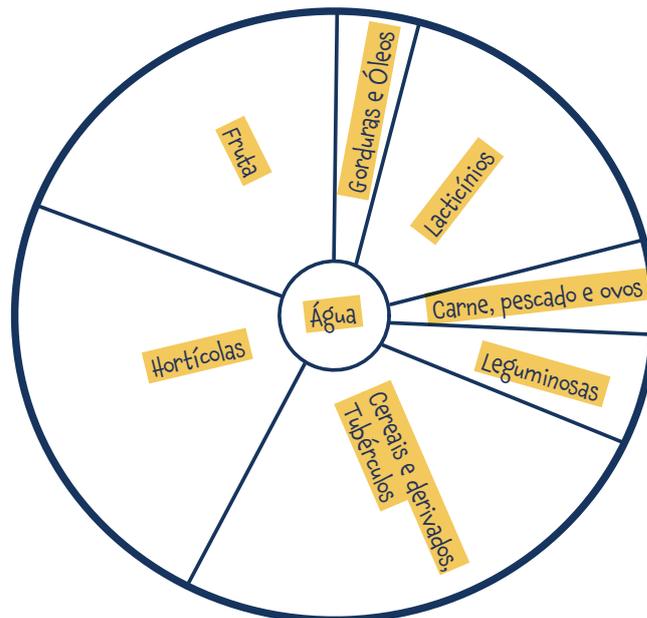
Constrói a tua **Roda dos Alimentos**

A **Roda dos Alimentos** é o guia que nos **ajuda a escolher e a combinar os alimentos** que devem fazer parte da nossa alimentação diária.

Está dividida em **7 Grupos de alimentos**.

Cada grupo tem alimentos que são parecidos entre si, tendo uma composição nutricional semelhante.

Os grupos são:



Os grupos de alimentos não ocupam todos o mesmo espaço. Eles estão representados de acordo com a quantidade que devemos consumir. Os grupos mais pequenos devem ser consumidos em menor quantidade, os grupos maiores em maior quantidade.

No centro da Roda dos Alimentos está a água. A água deve ser a nossa bebida de eleição. Devemos beber 6 a 8 copos de água por dia, sobretudo em dias de maior atividade física e calor.

Lançamos o desafio para que construam a vossa roda dos alimentos e que a coloquem em exposição na vossa escola.

Partilhem connosco os vossos trabalhos, enviando as fotos para: cidade.educadora@cma.m-almada.pt

Podem usar a vossa imaginação, tendo apenas de cumprir os alimentos que fazem parte da roda e o tamanho dos grupos.

DIVIRTAM-SE!

