



**Vamos às Compras!** 😊

“Roda dos Alimentos”  
o nosso guia alimentar diário



**Lembra-te todos os dias de:**

- Fazer cerca de **5 a 6 refeições**, com **intervalos de 2 a 3 horas**;
- Comer **3 peças de fruta por dia**;
- Incluir **vegetais nas refeições** (sopa, saladas, legumes cozinhados )
- Preferir os **cereais integrais**, pois estes para além de terem fibra, têm também mais vitaminas e minerais;
- Ingerir pelo menos **2 lacticínios por dia**;
- **Alternar as refeições com carne e peixe** (e lembra-te dos **ovos** que **também** podem ser uma **boa opção**);
- Experimentar **ervas aromáticas e especiarias** nos teus pratos (vais ver que ficam muito mais coloridos e saborosos e consegues reduzir o consumo de sal);
- E claro, beber pelo menos **1,5L de água**.

E assim terás uma **alimentação completa, variada, equilibrada e saudável!** 😊

“Roda dos Alimentos”  
o nosso guia alimentar diário



**Lembra-te todos os dias de:**

- Fazer cerca de **5 a 6 refeições**, com **intervalos de 2 a 3 horas**;
- Comer **3 peças de fruta por dia**;
- Incluir **vegetais nas refeições** (sopa, saladas, legumes cozinhados )
- Preferir os **cereais integrais**, pois estes para além de terem fibra, têm também mais vitaminas e minerais;
- Ingerir pelo menos **2 lacticínios por dia**;
- **Alternar as refeições com carne e peixe** (e lembra-te dos **ovos** que **também** podem ser uma **boa opção**);
- Experimentar **ervas aromáticas e especiarias** nos teus pratos (vais ver que ficam muito mais coloridos e saborosos e consegues reduzir o consumo de sal);
- E claro, beber pelo menos **1,5L de água**.

E assim terás uma **alimentação completa, variada, equilibrada e saudável!** 😊



## Para que servem os rótulos?

Para nos **informar** sobre as características dos produtos alimentares, para conseguirmos fazer escolhas saudáveis. E, também, para sabermos como se devem armazenar, preparar e consumir determinado alimento.



### Que cuidados devemos ter?

- ✓ Estado do alimento ou da embalagem;
- ✓ Prazo de validade;
- ✓ Quantidade de gordura, açúcar e sal do alimento;
- ✓ Preço.

Os ingredientes apresentam-se em ordem decrescente.  
Inicialmente está o ingrediente em maior quantidade.

➤ Se o açúcar ou o sal se encontrarem nos primeiros 3 ingredientes, esse produto alimentar não será uma boa escolha!



## Para que servem os rótulos?

Para nos **informar** sobre as características dos produtos alimentares, para conseguirmos fazer escolhas saudáveis. E, também, para sabermos como se devem armazenar, preparar e consumir determinado alimento.



### Que cuidados devemos ter?

- ✓ Estado do alimento ou da embalagem;
- ✓ Prazo de validade;
- ✓ Quantidade de gordura, açúcar e sal do alimento;
- ✓ Preço.

Os ingredientes apresentam-se em ordem decrescente.  
Inicialmente está o ingrediente em maior quantidade.

➤ Se o açúcar ou o sal se encontrarem nos primeiros 3 ingredientes, esse produto alimentar não será uma boa escolha!

## Sabias que...

O açúcar pode ter outros nomes, como por exemplo:

- Sacarose;
- Frutose;
- Dextrose;
- Glucose;
- Mel;
- (...)

Normalmente palavras terminadas em «ose».

Consumo de açúcar por dia = 25 gr  
(Equivale a 5% das calorias)

O sal também gosta de se esconder atrás de outros nomes, como por exemplo:

- Bicabornato de sódio;
- Fosfato de sódio;
- Glutamato monosódico;
- (...)

Ingestão de sal dia = 5g  
ou de sódio = 2000 mg

## Esquema do semáforo

O esquema do semáforo facilita a escolha do teu alimento. Quanto mais **verdes** tiver, mais saudável é o alimento. Os alimentos com as cores **laranja** ou **vermelho**, só tens que diminuir as vezes que os consomes.

Por porção de 350ml



Energia por 100g: 1970kJ/469Kcal



**Boas compras e escolhe bem os alimentos!**

## Sabias que...

O açúcar pode ter outros nomes, como por exemplo:

- Sacarose;
- Frutose;
- Dextrose;
- Glucose;
- Mel;
- (...)

Normalmente palavras terminadas em «ose».

Consumo de açúcar por dia = 25 gr  
(Equivale a 5% das calorias)

O sal também gosta de se esconder atrás de outros nomes, como por exemplo:

- Bicabornato de sódio;
- Fosfato de sódio;
- Glutamato monosódico;
- (...)

Ingestão de sal dia = 5g  
ou de sódio = 2000 mg

## Esquema do semáforo

O esquema do semáforo facilita a escolha do teu alimento. Quanto mais **verdes** tiver, mais saudável é o alimento. Os alimentos com as cores **laranja** ou **vermelho**, só tens que diminuir as vezes que os consomes.

Por porção de 350ml



Energia por 100g: 1970kJ/469Kcal



**Boas compras e escolhe bem os alimentos!**

# DESCODIFICADOR DE RÓTULOS



ALIMENTOS  
por 100g

GORDURA	BAIXO ≤ 3g	MÉDIO 3g-17,5g	ELEVADO >17,5g
GORDURA SATURADA	BAIXO ≤ 1,5g	MÉDIO 1,5g-5g	ELEVADO >5g
AÇÚCARES	BAIXO ≤ 5g	MÉDIO 5g-22,5g	ELEVADO >22,5g
SAL	BAIXO ≤ 0,3g	MÉDIO 0,3g-1,5g	ELEVADO >1,5g

BEBIDAS  
por 100ml

GORDURA	BAIXO ≤ 1,5g	MÉDIO 1,5g-8,75g	ELEVADO >8,75g
GORDURA SATURADA	BAIXO ≤ 0,75g	MÉDIO 0,75g-2,5g	ELEVADO >2,5g
AÇÚCARES	BAIXO ≤ 2,5g	MÉDIO 2,5g-11,25g	ELEVADO >11,25g
SAL	BAIXO ≤ 0,3g	MÉDIO 0,3g-0,75g	ELEVADO >0,75g

# DESCODIFICADOR DE RÓTULOS



ALIMENTOS  
por 100g

GORDURA	BAIXO ≤ 3g	MÉDIO 3g-17,5g	ELEVADO >17,5g
GORDURA SATURADA	BAIXO ≤ 1,5g	MÉDIO 1,5g-5g	ELEVADO >5g
AÇÚCARES	BAIXO ≤ 5g	MÉDIO 5g-22,5g	ELEVADO >22,5g
SAL	BAIXO ≤ 0,3g	MÉDIO 0,3g-1,5g	ELEVADO >1,5g

BEBIDAS  
por 100ml

GORDURA	BAIXO ≤ 1,5g	MÉDIO 1,5g-8,75g	ELEVADO >8,75g
GORDURA SATURADA	BAIXO ≤ 0,75g	MÉDIO 0,75g-2,5g	ELEVADO >2,5g
AÇÚCARES	BAIXO ≤ 2,5g	MÉDIO 2,5g-11,25g	ELEVADO >11,25g
SAL	BAIXO ≤ 0,3g	MÉDIO 0,3g-0,75g	ELEVADO >0,75g

# Lista de Compras



	Alimentos	Quantidade	Preço
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

# Lista de Compras



	Alimentos	Quantidade	Preço
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			