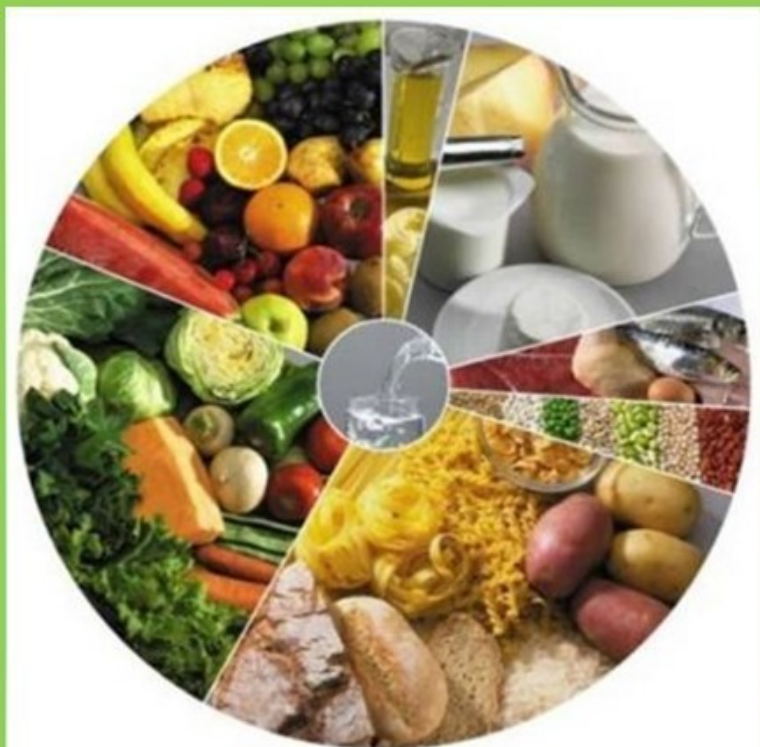


Sabias que...?

Um **pequeno-almoço** nutritivo deve ter alimentos de, pelo menos, 3 grupos da **Roda dos Alimentos**.



Entre os 7 grupos, podes optar por:

- ✓ Laticínios, como leite, manteiga, queijo e iogurtes
- ✓ Cereais e derivados, como pão ou cereais de pequeno-almoço
- ✓ Frutos e/ou vegetais, como sumos naturais ou pedaços de fruta

Também é importante ir variando dentro do mesmo grupo de alimentos, ou seja, escolher alimentos diferentes todos os dias.



Nova Roda dos Alimentos

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Desafio! #5

De acordo com as dicas ao lado, escolhe os alimentos que podem fazer parte de um pequeno almoço saudável e equilibrado e mostra-nos numa fotografia.

Ficamos à tua espera!

