

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@

A

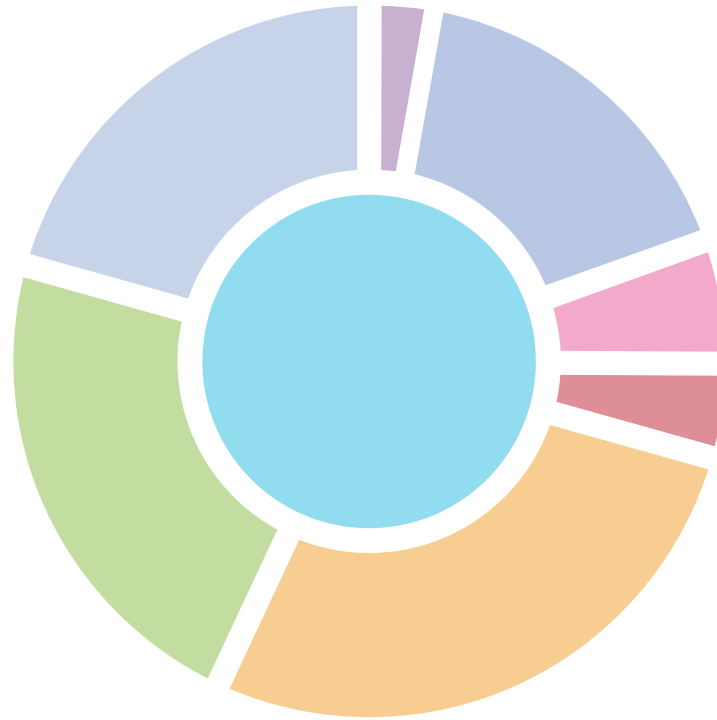
B

C

das Laticínios

**QUE ALIMENTOS PERTENCEM
A ESTE GRUPO?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



LATICÍNIOS

**OS *laticínios* SÃO MUITO RICOS
DO PONTO DE VISTA
NUTRICIONAL**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**QUAL É A *porção diária*
RECOMENDADA?**

2 A 3 porções
POR DIA

2 3

**CRIANÇAS
ENTRE OS
1 E 3 ANOS**

**3 A 5 porções
POR DIA**

2

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

3

**CRIANÇAS
ENTRE OS
1 E 3 ANOS**

**RESTANTE
POPULAÇÃO**

**HOMENS ATIVOS
E RAPAZES
ADOLESCENTES**

E O QUE É UMA *porção*?

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**1 COPO
DE LEITE**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**MEIO
REQUEIJÃO**



**2 FATIAS
DE QUEIJO
FLAMENGO**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**1 IOGURTE
LÍQUIDO**



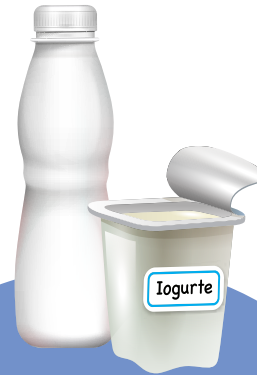
QUE *laticínios* SÃO MELHORES PARA MIM?



**ESCOLHE
LEITE
MEIO-GORDO
OU MAGRO**

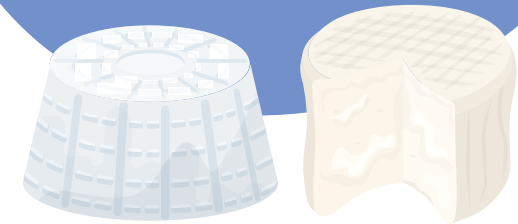


**PREFERE
O LEITE
BRANCO**



**PREFERE
IOGURTES
NATURAIS**

**QUEIJO
FRESCO,
REQUEIJÃO
OU QUEIJO
FLAMENGO**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**VAMOS
JOGAR
UM JOGO!**

perguntas e respostas

1

**QUAIS SÃO OS ANIMAIS
QUE PRODUZEM O LEITE
QUE BEBEMOS?**

2

**QUE ALIMENTOS PODEMOS
FAZER A PARTIR DO LEITE?**

3

**ONDE SE GUARDAM
ESSES ALIMENTOS?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ATÉ À
PRÓXIMA!

Referências Bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde (DGS), Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS). Roda da Alimentação Mediterrânica.

Associação Portuguesa de Nutrição (APN). Alimentação Adequada, 2011.

Associação Portuguesa de Nutrição (APN). Conhecer o Leite, 2016.

Associação Portuguesa de Nutrição (APN). O iogurte - para saber mais, 2013.