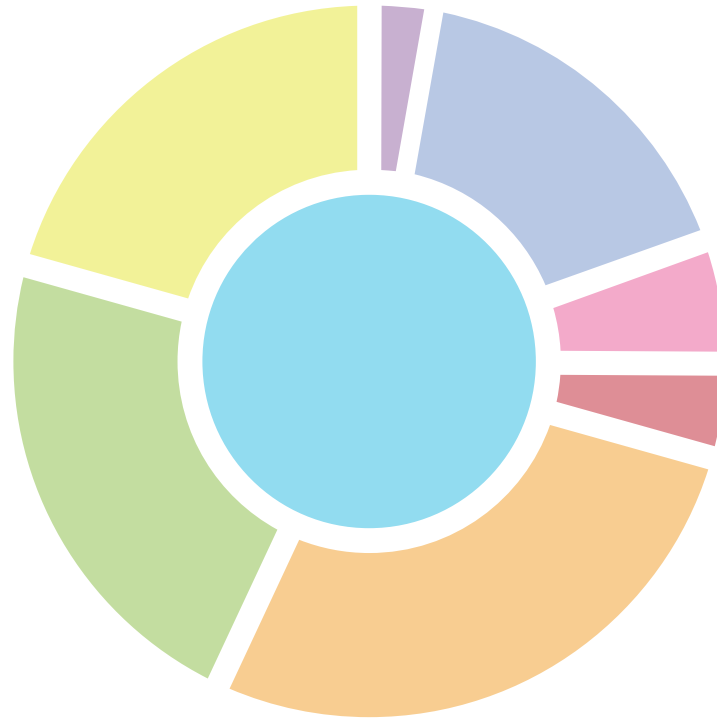


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C**

das Gorduras e Óleos

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



GORDURAS E ÓLEOS



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**QUE *alimentos* FAZEM
PARTE DESTA GRUPO?**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AZEITE

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NATAS



AZEITE



**MANTEIGA /
MARGARINA**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AZEITE



NATAS



BANHA



**MANTEIGA /
MARGARINA**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NATAS



AZEITE



BANHA



**MANTEIGA /
MARGARINA**



ÓLEO

EXISTE UM ALIMENTO DESTES
GRUPO *que devemos preferir,*
SABEM QUAL É?



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AZEITE!

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



AZEITE!

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**ÁCIDOS GORDOS
MONOINSATURADOS**

VITAMINA E

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

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

1 A 2 porções
POR DIA

**CRIANÇAS
ENTRE OS
1 E 3 ANOS**

1 A 3 porções POR DIA



1
CRIANÇAS
ENTRE OS
1 E 3 ANOS

RESTANTE
POPULAÇÃO

2
HOMENS ATIVOS
E RAPAZES
ADOLESCENTES

E O QUE É UMA *porção*?



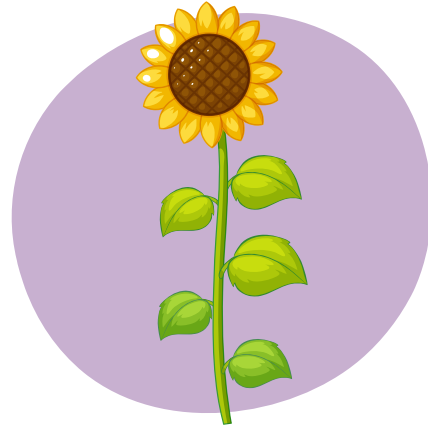
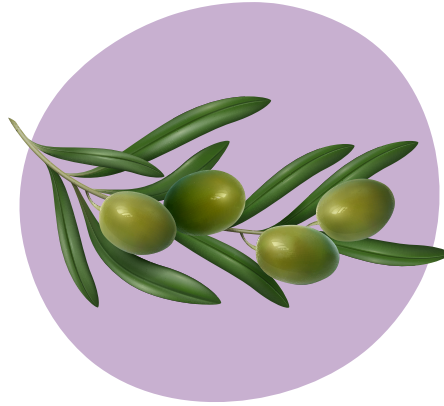
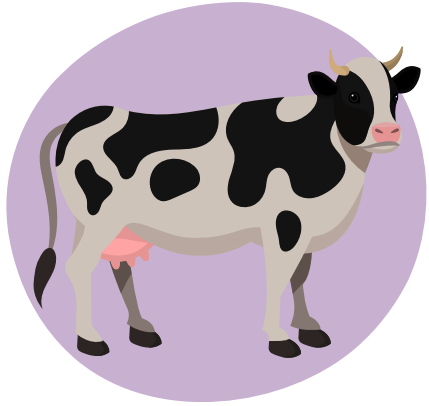
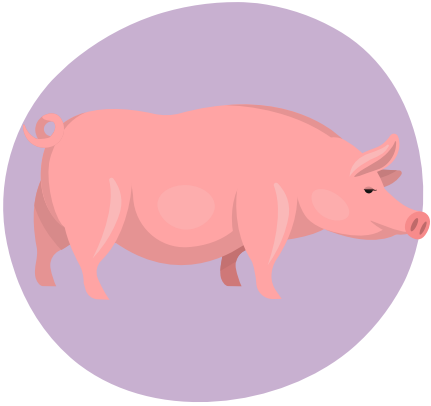
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**VAMOS
JOGAR
UM JOGO!**

Liga as colunas

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

A



B



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.
Direção-Geral da Saúde (DGS), Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS). Azeite, símbolo da Dieta Mediterrânica.*