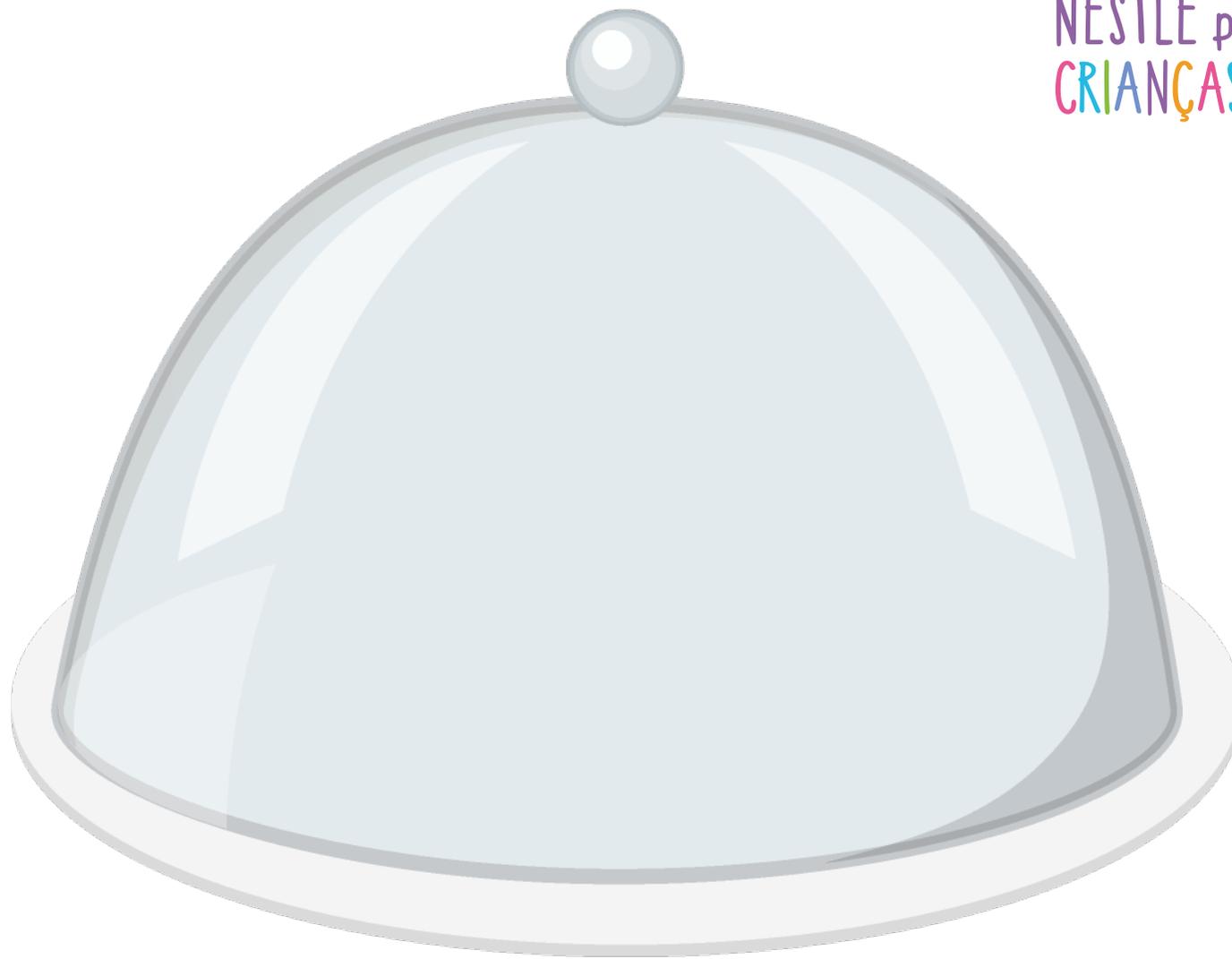


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@ **A B C**

da *Roda da Alimentação Mediterrânea*

**PORQUE É QUE A *Dieta*  
*Mediterrânea* TEM ESTE NOME?**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**A ALIMENTAÇÃO  
ERA A RESPOSTA!**

# OS 3 PRINCÍPIOS CHAVE PARA UMA *alimentação saudável*

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**COMPLETA**

**COMPLETA**

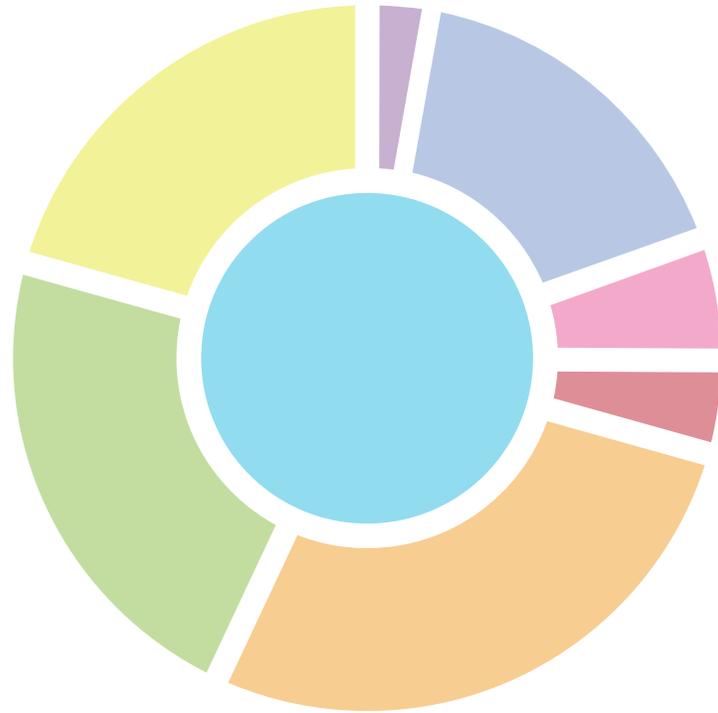
**VARIADA**

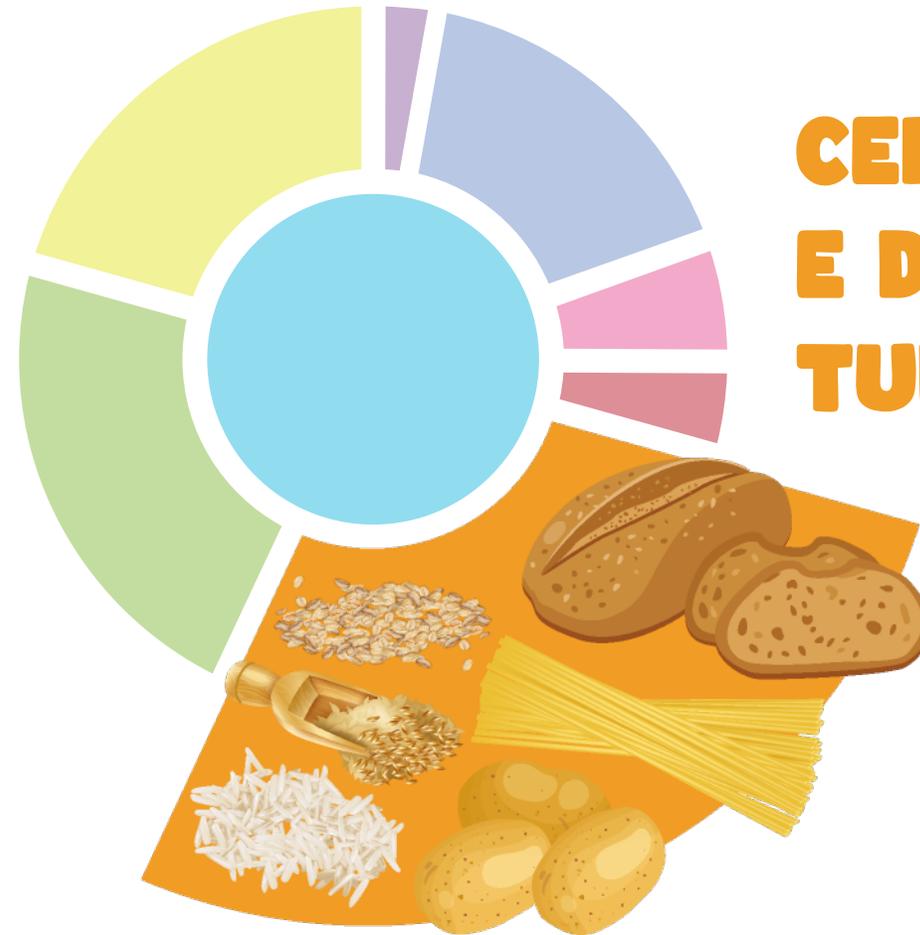
**COMPLETA**

**VARIADA**

**EQUILIBRADA**

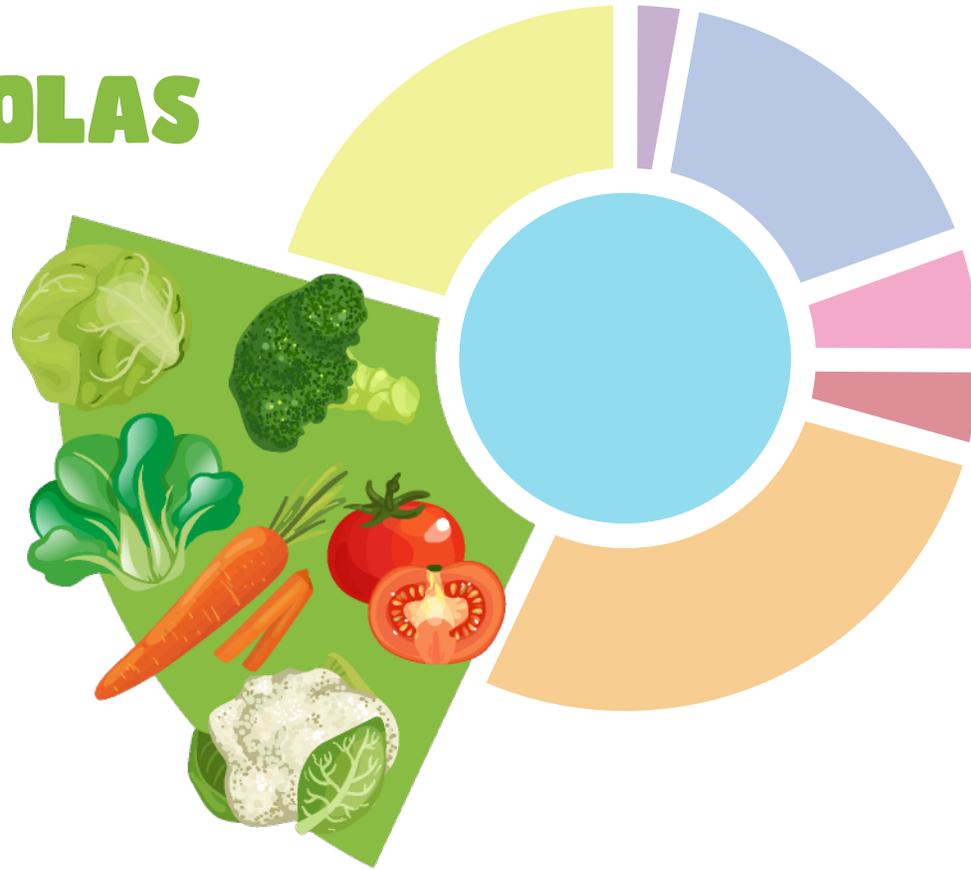
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



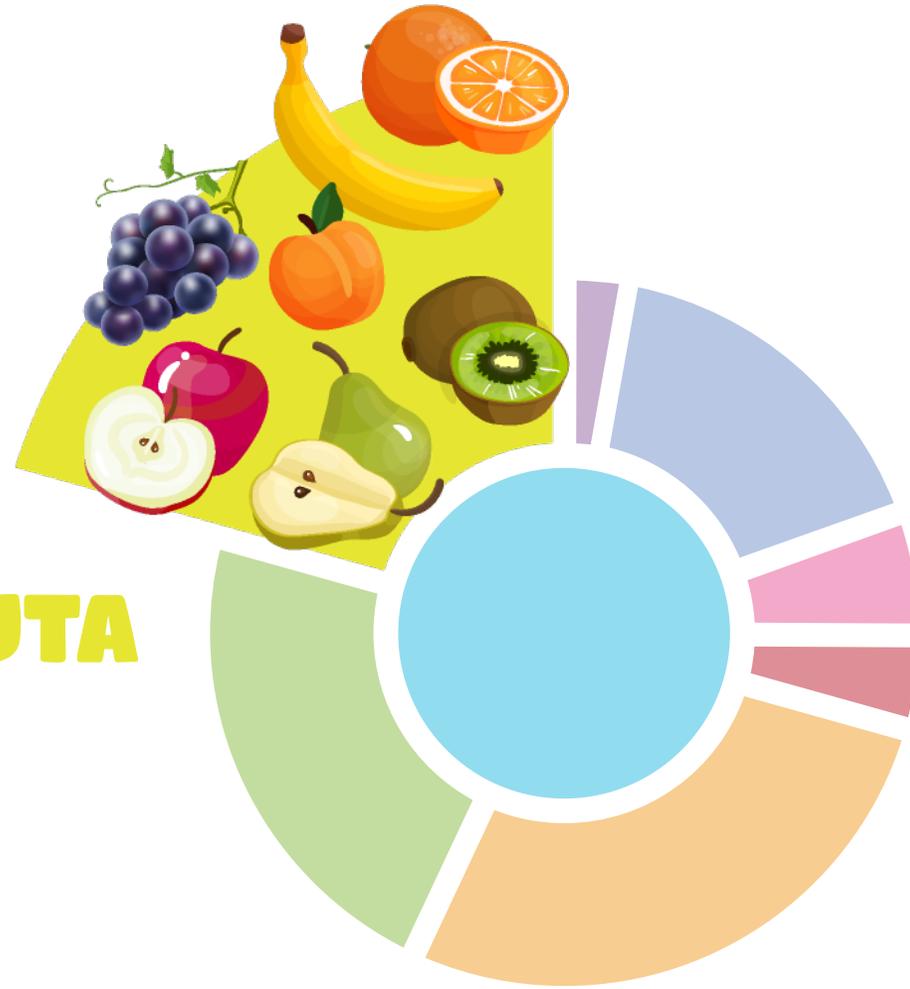


## CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

# HORTÍCOLAS

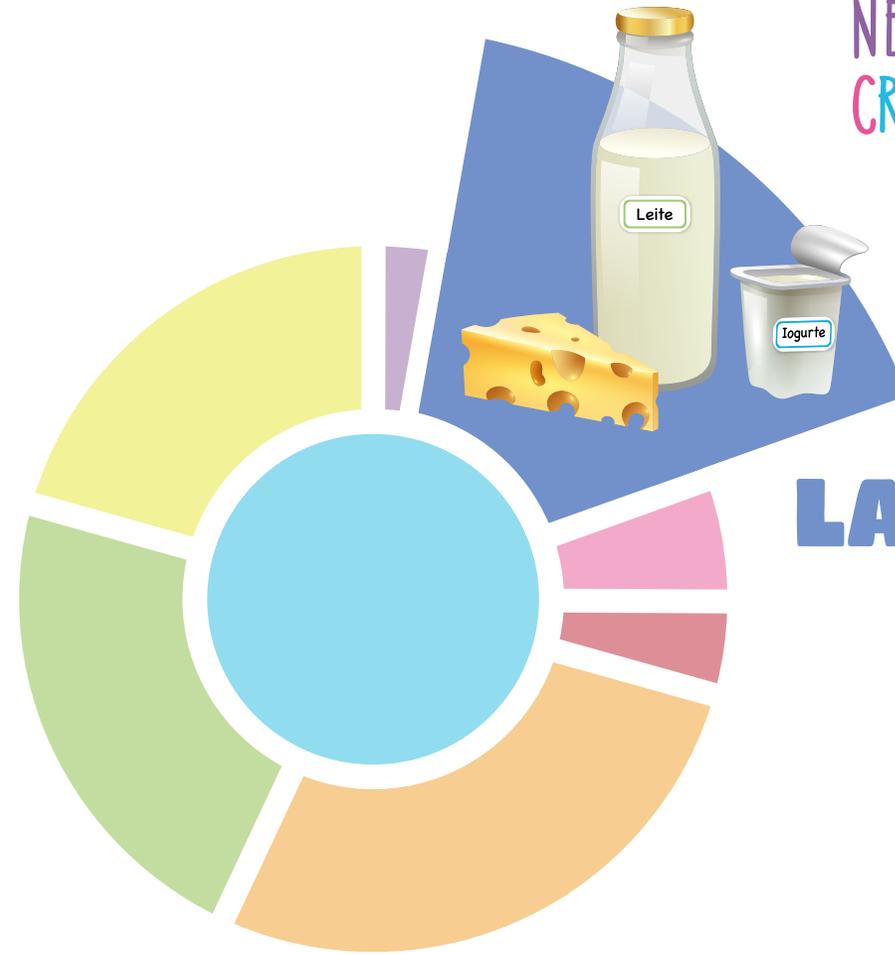


**FRUTA**



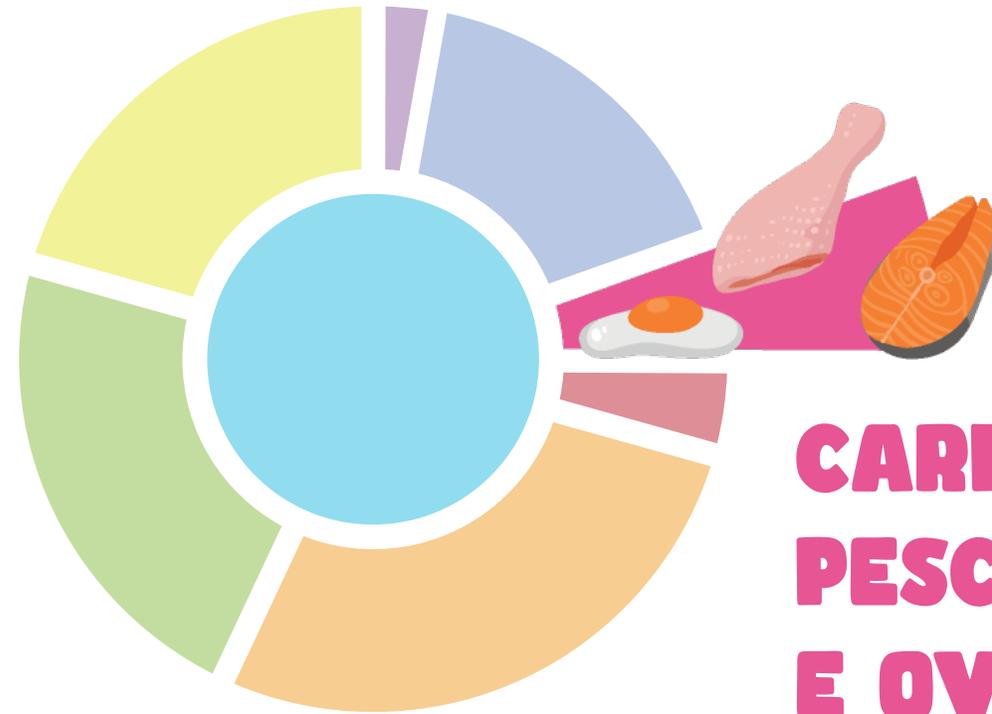
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



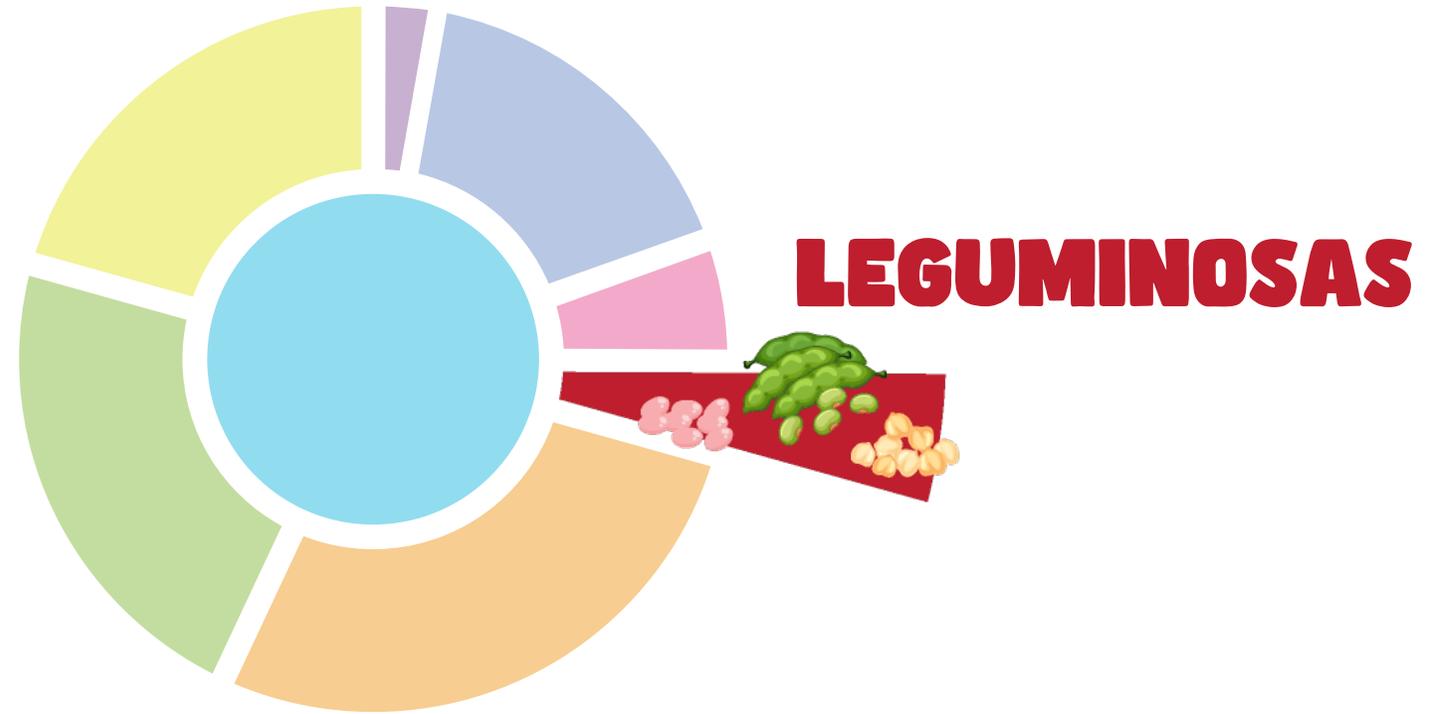
**LATICÍNIOS**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

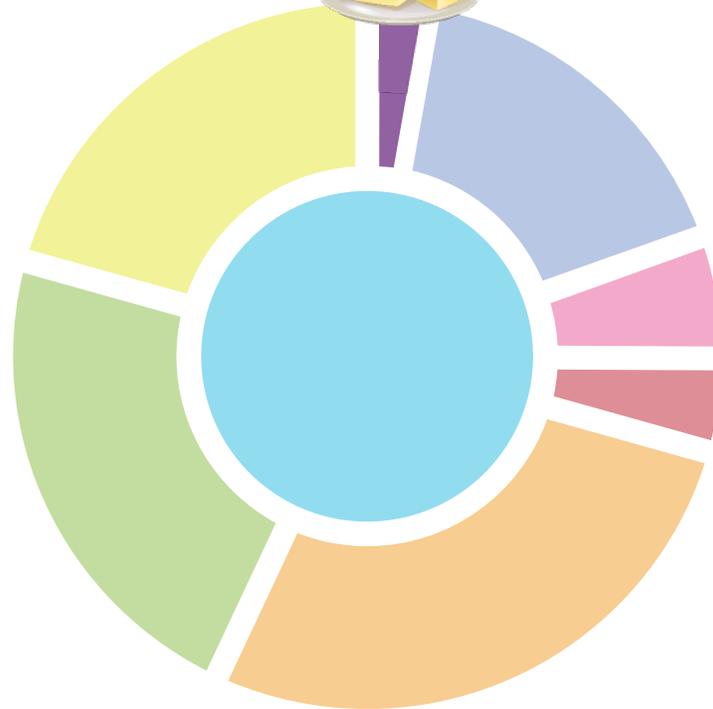


**CARNE,  
PESCADO  
E OVOS**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



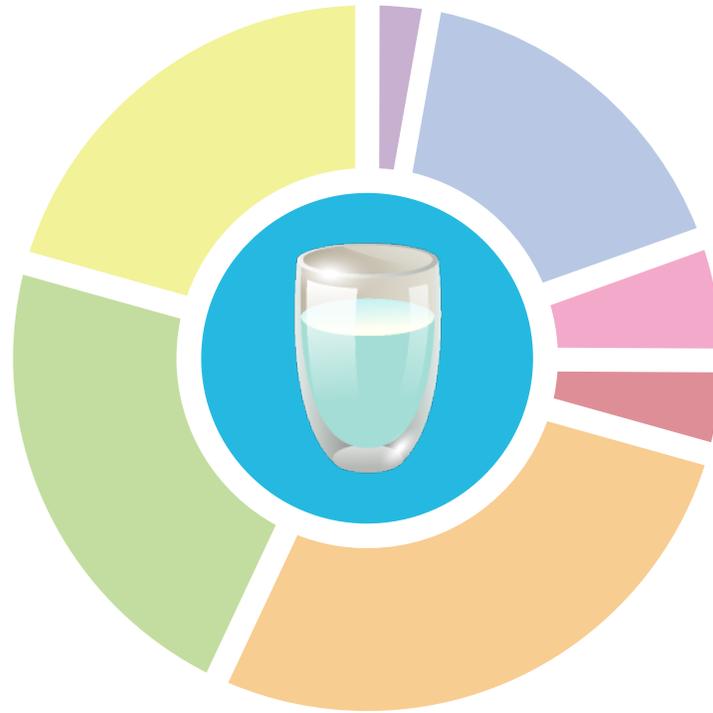
# GORDURAS E ÓLEOS



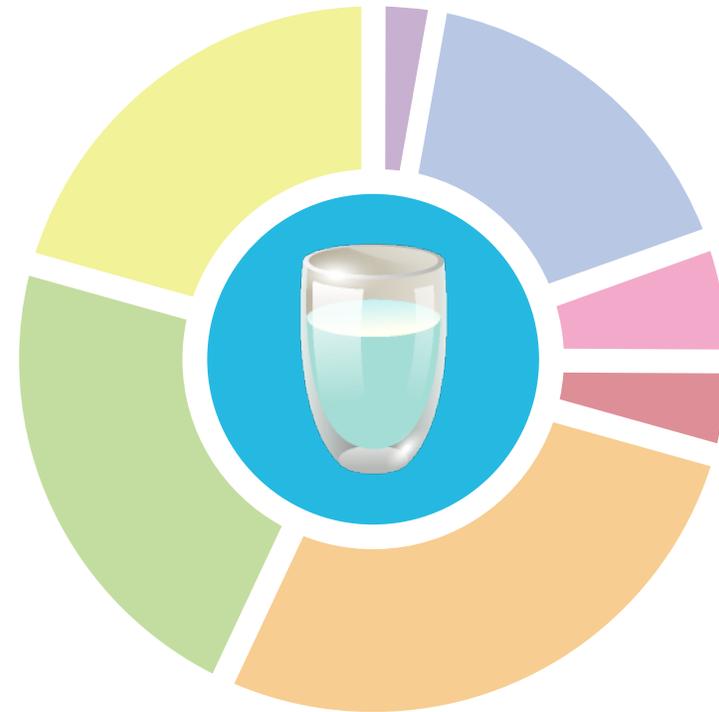
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

## ÁGUA



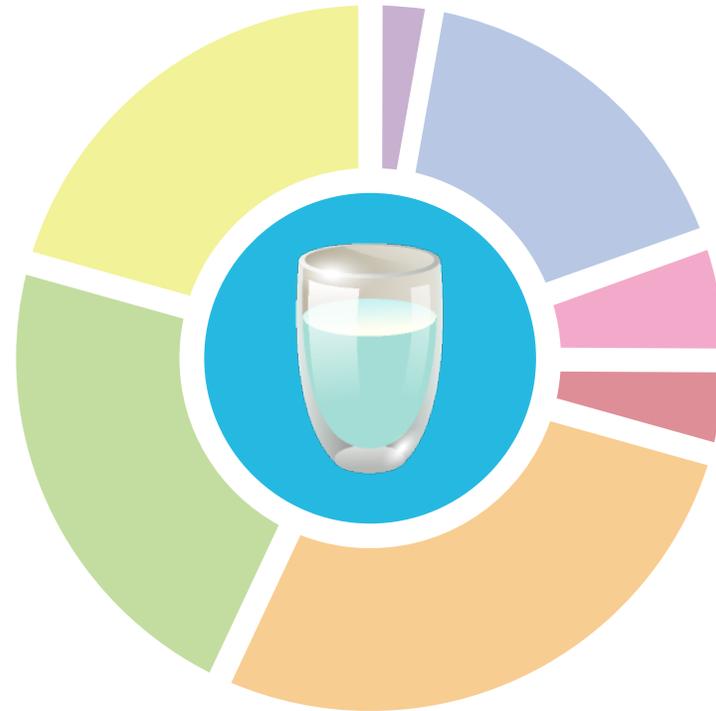
NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



## ÁGUA

DEVE SER A NOSSA  
PRINCIPAL BEBIDA

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

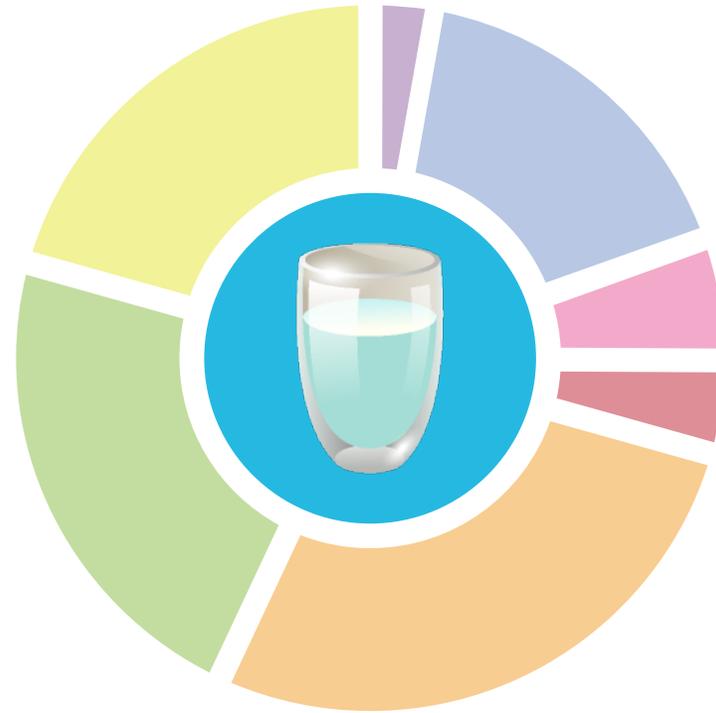


## ÁGUA

DEVE SER A NOSSA  
PRINCIPAL BEBIDA

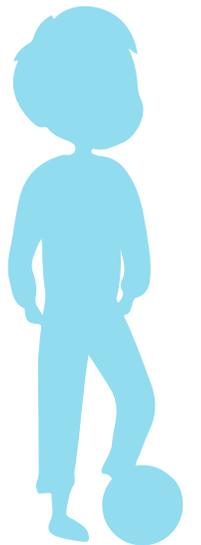


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

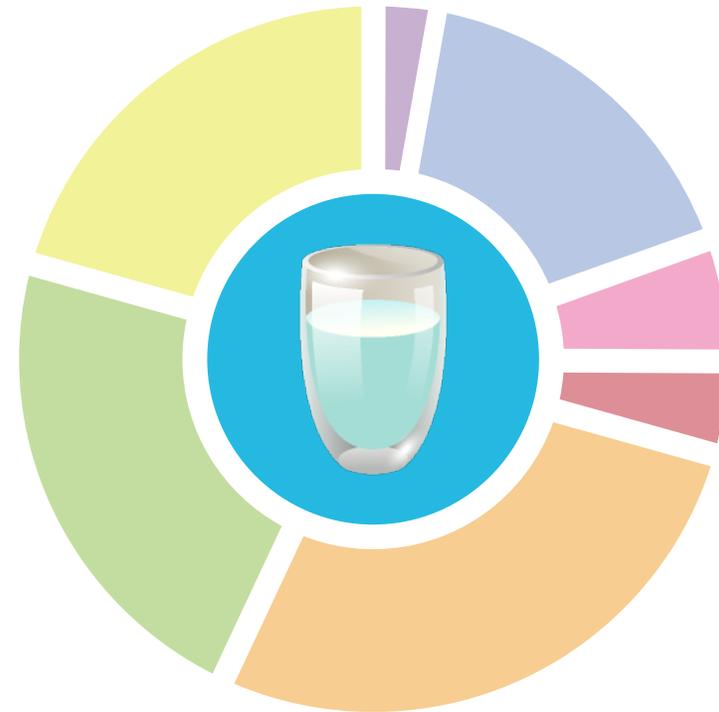


## ÁGUA

DEVE SER A NOSSA  
PRINCIPAL BEBIDA

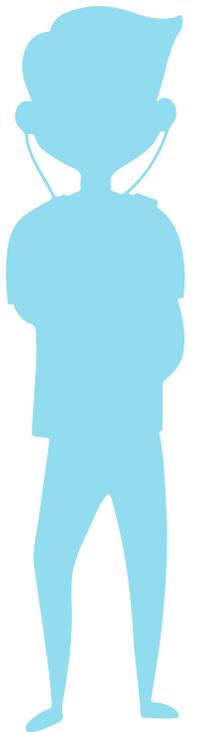


NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



## ÁGUA

DEVE SER A NOSSA  
PRINCIPAL BEBIDA





NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

têm **MUITO  
AÇÚCAR**

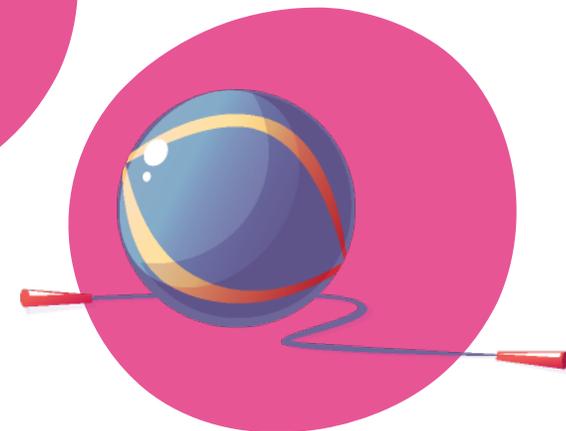
comer  
em **DIAS  
DE FESTA**



*não estão na*  
**RODA DOS  
ALIMENTOS**

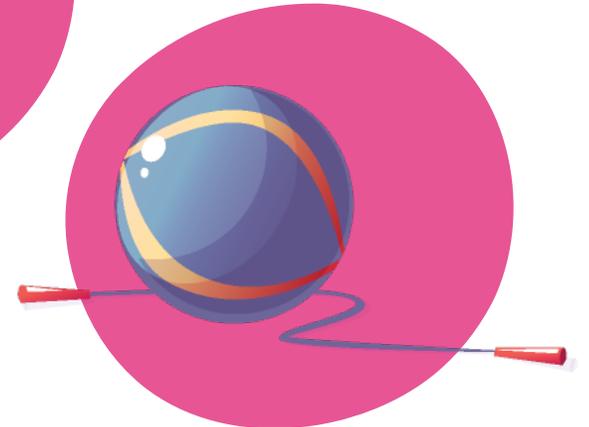
**COM A *Dieta Mediterrânea*  
PODEMOS TER UM ESTILO  
DE VIDA MAIS SAUDÁVEL!**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 





**1.**  
**ESCOLHE**  
**RECEITAS QUE**  
*protegem os*  
*nutrientes*

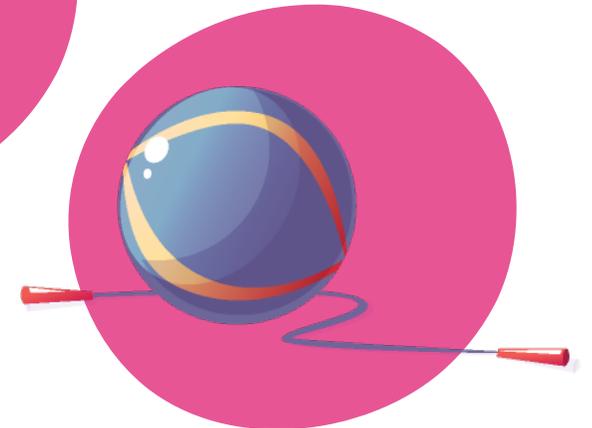




**1.**  
**ESCOLHE**  
**RECEITAS QUE**  
*protegem os*  
*nutrientes*



**2.**  
**COME MAIS**  
*alimentos de*  
*origem vegetal*  
**DO QUE**  
**ANIMAL**





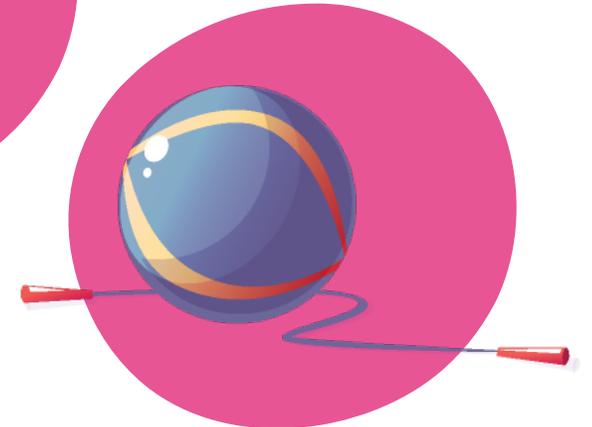
**1.**  
**ESCOLHE**  
**RECEITAS QUE**  
*protegem os*  
*nutrientes*



**2.**  
**COME MAIS**  
*alimentos de*  
*origem vegetal*  
**DO QUE**  
**ANIMAL**



**3.**  
**PREFERE**  
**ALIMENTOS**  
*locais, frescos*  
*e da época*





**1.**  
**ESCOLHE**  
**RECEITAS QUE**  
*protegem os*  
*nutrientes*



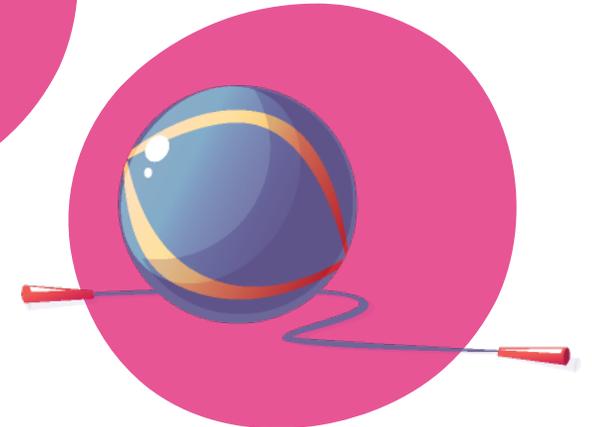
**2.**  
**COME MAIS**  
*alimentos de*  
*origem vegetal*  
**DO QUE**  
**ANIMAL**



**4.**  
**UTILIZA**  
**O AZEITE**  
*como gordura*  
*preferencial*



**3.**  
**PREFERE**  
**ALIMENTOS**  
*locais, frescos*  
*e da época*





**1.**  
**ESCOLHE**  
**RECEITAS QUE**  
*protegem os*  
*nutrientes*



**2.**  
**COME MAIS**  
*alimentos de*  
*origem vegetal*  
**DO QUE**  
**ANIMAL**



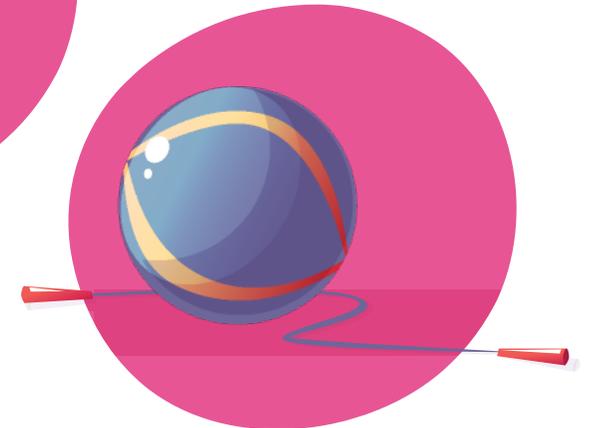
**4.**  
**UTILIZA**  
**O AZEITE**  
**COMO** *gordura*  
*preferencial*



**3.**  
**PREFERE**  
**ALIMENTOS**  
*locais, frescos*  
*e da época*



**5.**  
**UTILIZA**  
*ervas aromáticas*  
*e especiarias*  
**PARA DAR**  
**SABOR**





**1.**  
**ESCOLHE**  
**RECEITAS QUE**  
*protegem os*  
*nutrientes*



**2.**  
**COME MAIS**  
*alimentos de*  
*origem vegetal*  
**DO QUE**  
**ANIMAL**



**4.**  
**UTILIZA**  
**O AZEITE**  
**COMO** *gordura*  
*preferencial*



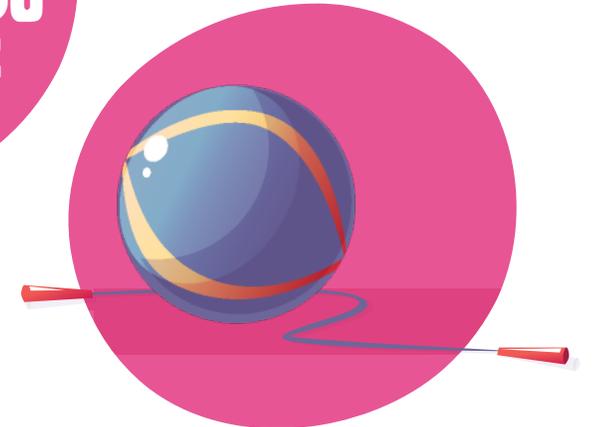
**6.**  
**COME MAIS**  
**VEZES** *peixe* **DO**  
**QUE CARNE**



**3.**  
**PREFERE**  
**ALIMENTOS**  
*locais, frescos*  
*e da época*



**5.**  
**UTILIZA**  
*ervas aromáticas*  
*e especiarias*  
**PARA DAR**  
**SABOR**





**1.**  
**ESCOLHE**  
**RECEITAS QUE**  
*protegem os*  
*nutrientes*



**2.**  
**COME MAIS**  
*alimentos de*  
*origem vegetal*  
**DO QUE**  
**ANIMAL**



**4.**  
**UTILIZA**  
**O AZEITE**  
**COMO** *gordura*  
*preferencial*



**6.**  
**COME MAIS**  
**VEZES** *peixe* **DO**  
**QUE CARNE**

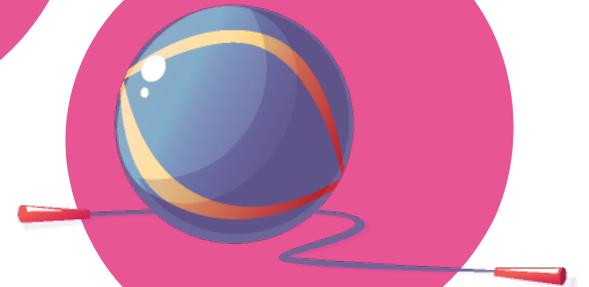


**7.**  
**PREPARA**  
*AS refeições em*  
*família E COME*  
**À MESA**

**3.**  
**PREFERE**  
**ALIMENTOS**  
*locais, frescos*  
*e da época*



**5.**  
**UTILIZA**  
*ervas aromáticas*  
*e especiarias*  
**PARA DAR**  
**SABOR**





**1.**  
**ESCOLHE**  
**RECEITAS QUE**  
*protegem os*  
*nutrientes*



**2.**  
**COME MAIS**  
*alimentos de*  
*origem vegetal*  
**DO QUE**  
**ANIMAL**



**4.**  
**UTILIZA**  
**O AZEITE**  
**COMO** *gordura*  
*preferencial*



**6.**  
**COME MAIS**  
**VEZES** *peixe* **DO**  
**QUE CARNE**



**7.**  
**PREPARA**  
*AS refeições em*  
*família E COME*  
**À MESA**



**5.**  
**UTILIZA**  
*ervas aromáticas*  
*e especiarias*  
**PARA DAR**  
**SABOR**

**3.**  
**PREFERE**  
**ALIMENTOS**  
*locais, frescos*  
*e da época*



**8.**  
*joga à bola,*  
**ANDA DE**  
**BICICLETA**  
**MEXE-TE!**



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**VAMOS  
JOGAR  
UM JOGO!**

*quantos-queres*

- 1** **ESCREVE NA *face interior* DO QUANTOS-QUERES O NOME DE CADA UM DOS GRUPOS DA RODA DOS ALIMENTOS**
- 2** **DESENHA NA *face exterior* UM ALIMENTO QUE REPRESENTA ESSE GRUPO**
- 3** **ESCOLHE UM *amigo* E JOGA COM ELE PARA APRENDERES MAIS SOBRE A RODA DOS ALIMENTOS**

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ATÉ À  
PRÓXIMA!

*Referências Bibliográficas:*

*Associação Portuguesa de Nutrição (APN). Dieta Mediterrânica, 2014. Disponível em: [Ebook Dieta Mediterrânica \(apn.pt\)](#)  
Direção Geral da Saúde. Roda dos Alimentos, 2017. Disponível em: [Roda dos Alimentos Mediterrânica, PNPAIS \(dgs.pt\)](#)*