

# VAMOS JOGAR UM JOGO *quantos-queres*

Atividade Complementar



O **quantos-queres** tem 8 faces, 7 correspondem aos grupos de alimentos da Roda e 1 à água.

O aluno deve **escrever na face interior** do quantos-queres o **nome de cada um dos grupos** da Roda dos Alimentos e na **face exterior desenhar um alimento** que represente o grupo em questão.

Poderá ainda acrescentar na face interior uma breve descrição sobre esse mesmo grupo.

1. **Cereais e derivados, tubérculos** – É o maior grupo.
2. **Hortícolas** – Sopa, salada ou cozinhados.
3. **Fruta** – 3-5 por dia!
4. **Laticínios** – Leite, iogurte ou queijo.
5. **Carne, pescado e ovos** – Comer mais vezes peixe.
6. **Leguminosas** – Feijão, grão, ervilhas
7. **Gorduras e óleos** – Escolher o azeite.
8. **Água** – 5-8 copos por dia.

