

CHECKLIST DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

No início deste ano, desafiámos-te a criar novos hábitos e a aprender mais sobre alimentação saudável! Marca com um ✓ o que fizeste hoje.

1

Comi alimentos de diferentes cores:

- ☐ Comi pelo menos uma fruta.
- ☐ Comi pelo menos um legume.
- ☐ Comi alimentos de cores diferentes à refeição.

2

Ouvi o meu corpo

- ☐ Comi quando estava com fome.
- ☐ Parei de comer quando estava satisfeito/(a).
- ☐ Experimentei um alimento novo.

3

Momento em família

- ☐ Almocei ou jantei com a família.
- ☐ Falei e aprendi sobre os alimentos durante a refeição.
- ☐ Ajudei a preparar a minha refeição.

4

Bebi água

- ☐ Bebi água durante o dia.
- ☐ Evitei bebidas com açúcar.

Repete todos os dias até completares todos os pontos num só dia

