

CHECKLIST DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

No início deste ano, desafiamos-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

