

VAMOS JOGAR UM JOGO EM FAMÍLIA: QUANTOS-QUERES



Aprendam mais sobre a Roda da Alimentação Mediterrânea

1

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

2

Um membro da família 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.

3

Os restantes membros da família devem **escolher um alimento**, para para ficarem a conhecer, ou adivinhar, a que grupo da Roda dos Alimentos pertence.

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.

