



## alimentação saudável 11-15 anos

- Faz refeições regulares ao longo do dia (5 a 7).
- Toma sempre o pequeno-almoço antes de sair de casa.
- Bebe água ao longo do dia (1,5 a 2,5 L).
- Opta por pão de fabrico tradicional e com pouco sal.
- Prefere “cereais de pequeno-almoço” pouco açucarados e sem chocolate ou mel.
- Come sempre sopa no início do almoço e jantar.
- Consome sempre legumes e/ ou hortaliças no 2º prato do almoço e jantar.
- Come 3 a 4 peças de fruta por dia.
- Prefere leite, iogurte, queijo ou requeijão com menos gordura (meio-gordo).
- Alterna os pratos de carne com os de peixe.
- Consome diariamente leguminosas na sopa ou no 2º prato.
- Compõe o pequeno-almoço, as merendas ou a ceia com fruta, pão/ cereais e/ ou leite/ iogurte/ queijo/ requeijão.

TODOS OS DIAS

- Evita adicionar açúcar, mel ou chocolate no leite.
- Coloca pouca gordura no pão, preferindo o azeite.
- Usa pouco sal e evita alimentos salgados.
- Limita bolachas, bolos, gelados, chocolates e *snacks* até vez por semana.
- Limita as bebidas açucaradas até 1/ semana, preferindo água.
- Evita comer fritos, salsichas, aperitivos, *fast-food*, etc.
- Evita o mais possível caramelos, chupa-chupas, gomas, rebuçados ou outras guloseimas.

COM CONTA  
PESO E MEDIDA

- Come devagar, à mesa, em família e sem televisão.
- Evita comer/ petiscar enquanto usas computador, televisão ou consolas.
- Limita os alimentos ricos em gordura e/ ou açúcar a dias especiais ou de festa.
- Tem atitude crítica face à publicidade.
- Prefere o refeitório ao bufete, para almoçar na escola.
- Lê o rótulo das embalagens e presta atenção aos valores de açúcar, gordura, sal e calorias.
- Escolhe alimentos saudáveis nos bufetes/ bares e máquinas de venda automática.
- Tem atitude crítica face à influência do teu grupo de amigos ou colegas.

LEMBRA-TE AINDA