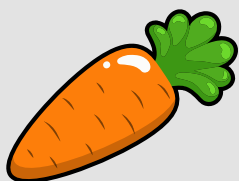




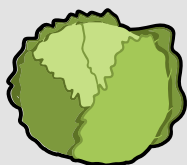
# O QUE É UMA PORÇÃO DE FRUTA E VEGETAIS PARA CRIANÇAS?

COMER MUITOS VEGETAIS E FRUTA TODOS OS DIAS AJUDA O NOSSO CORPO SAUDÁVEL.



## LEGUMES PEQ. OU CORTADOS

1-2 colheres de sopa  
ex.: ervilhas, pimentos, cenouras



## VEGETAIS VERDES

1-2 colheres de sopa  
ex.: brócolos, couve, grelos, feijão-verde



## SALADA MISTA

Uma mão cheia



## LEGUMINOSAS COZINHADAS

1-2 colheres de sopa  
ex.: lentilhas, grão de bico, feijão\*



## 1/2 FATIA DE FRUTA GRANDE

1-2 colheres de sopa  
ex.: ananás, melão, manga



## 1 FRUTA MÉDIA

ex.: maçãs, peras, bananas, pêssegos



## 1-2 FRUTAS PEQUENAS

ex.: clementinas, tangerinas, ameixas, kiwis



## FRUTAS PEQ. & BAGAS

10-15 unidades  
ex.: morangos, mirtilos, uvas



## FRUTA SECA

1-2 colheres de sopa  
ex.: passas, sultanas, damascos



## SUMO DE FRUTA OU DE VEGETAIS SEM AÇÚCAR

1 copo (15ml)  
(conta no máximo, como uma das tuas 5 porções por dia)

Uma boa forma de garantir que recebes muitos nutrientes diferentes é comer frutas e vegetais de várias cores – ou seja,

**COMER UM ARCO-ÍRIS!**

As leguminosas podem contar apenas como uma das 5 porções do dia, independentemente da quantidade ingerida.

