



FICHA 1

A MINHA ALIMENTAÇÃO: REGISTO ALIMENTAR

Objetivo: Registar as refeições durante uma semana e refletir sobre os hábitos alimentares.

Instruções: Preenche a tabela todos os dias durante uma semana. No final, responde às perguntas de reflexão.



Tipos de hidratos de carbono que consumiu (ex.: pão, massa, arroz, batata, cereais):

Número de porções de fruta e hortícolas por dia (Uma porção = aproximadamente uma mão cheia):

O que está bem na minha alimentação?

O que precisa de melhorar?

Como posso fazer estas mudanças?
