

CRIE 3 REFEIÇÕES E 2 LANCHES: PREENCHA OS ESPAÇOS EM BRANCO

O que compõe uma **refeição** saudável?

→ 3 ou mais grupos de alimentos

O que compõe um **lanche** saudável?

→ pelo menos 2 grupos de alimentos, sendo um frutas ou vegetais



Instruções: Preencha os espaços em branco para criar refeições e lanches completos.

Tipo de refeição:	Alimentos:	# de grupos de alimentos
Café da manhã:	espinafre + _____	_____
Lanche:	pepino + _____	_____
Almoço:	alface + _____	_____
Lanche:	maças fatiadas + _____	_____
Jantar:	brócolis + _____	_____

Quantas frutas diferentes e quantos vegetais diferentes você adicionou ao seu dia?

Frutas: _____

Vegetais: _____