

A *Inova*

RODA DOS ALIMENTOS

... um guia para a escolha alimentar diária!



COMA BEM, VIVA MELHOR!

FCNAUP
Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

INSTITUTO
DO
CONSUMIDOR

PRÉSENÇA DO CONSELHO DE MINISTROS

Saúde XXI
Programa Operacional Saúde



SOPA

OS BENEFÍCIOS DO SEU CONSUMO

I. BOA FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS

II. FORNECE SUBSTÂNCIAS PROTETORAS DO NOSSO ORGANISMO, como antioxidantes

III. FONTE DE FIBRAS, podendo ajudar na regulação do trânsito intestinal

IV. AJUDA A UMA ADEQUADA HIDRATAÇÃO

V. BAIXO VALOR CALÓRICO

VI. FÁCIL PREPARAÇÃO E CONSERVAÇÃO, podendo congelar-se em doses individuais

VII. BAIXO CUSTO

VIII. FÁCIL DIGESTÃO

IX. CONSUMIDA NO INÍCIO DA REFEIÇÃO, REGULA O APETITE

X. IDEAL PARA TODAS AS IDADES

Adaptado de:
- "Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais", 2012.
- 10 boas razões para comer sopa. Emílio Peres. Disponível em: www.nutrimento.pt



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

www.alimentacao Saudavel.dgs.pt

Registo de desperdício de almoços



Turma: 3^o 5

Data: 14 / 5 / 2024

Nº total de alunos a almoçar: 20

Nº de almoços com desperdício

Nº de almoços sem desperdício

Registo de desperdício de almoços



Turma: 3^o 5

Data: 27 / 5 / 2024

Nº total de alunos a almoçar: 20

Nº de almoços com desperdício

Nº de almoços sem desperdício