



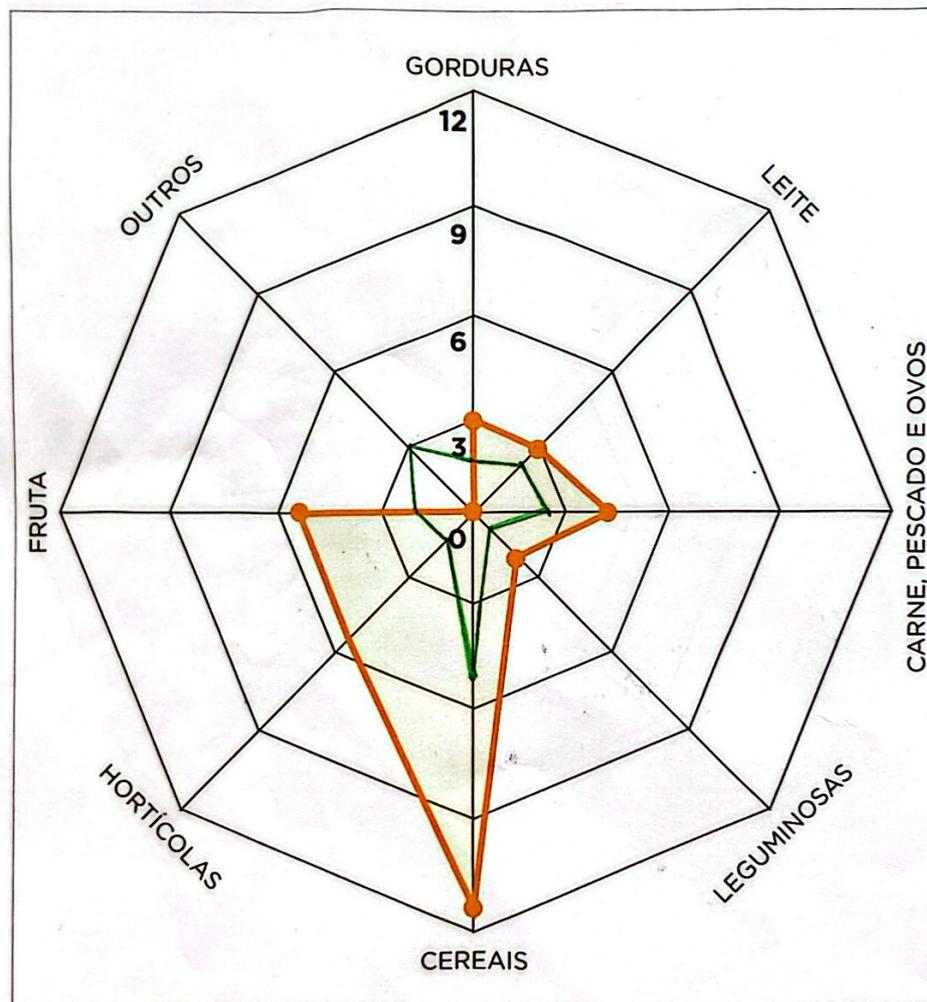
# Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

[www.passe.com.pt](http://www.passe.com.pt)

## A MINHA TEIA

Neste gráfico de teia, estão representadas quantas porções deve um adolescente ingerir diariamente de cada uma das fatias da Roda dos Alimentos.



### Agora é a tua vez!

Em cada uma das linhas, assinala quantas porções comeste de cada fatia durante o dia de ontem, une os pontos e verifica se acertaste ou se te afastaste muito daquilo que é recomendado.

O que tens de fazer para melhorar?

Nota: para te ajudar a contabilizar o número de porções, utiliza o Guia!

