

O Arco-íris no prato



Os legumes e as frutas são:



Coloridos



Saborosos



Variados



Versáteis,

ou seja, podes
preparar de vá-
rias formas



Torna o teu dia mais colorido!!

Os legumes e a fruta devem estar **sempre** no teu
prato!

Tem efeitos positivos na tua saúde, pois:

- * Ajudam-te a crescer bem
- * Protegem-te de doenças
- * Ajudam a tua memória e concentração para melhores resultados escolares
- * Põem os teus intestinos a funcionar bem
- * Ajudam o teu cabelo, pele, unhas e dentes a ficarem fortes e bonitos

Podes usar frutas
e legumes em:

Sopa

Sandes

Espetadas de
fruta

Batidos

Diariamente, deves comer:

3 a 4 peças de fruta + sopa e legumes no prato
ao almoço e jantar



Já Comeste Vegetais Verdes hoje?

Vegetais verdes são:

-  Saborosos
-  Variados
-  Versáteis, ou seja, podes preparar e utilizar de várias formas
- 
- 

Os legumes são dos alimentos mais importantes da Roda dos Alimentos, pois têm muitos benefícios para a tua saúde, entre os quais:

- Fazem-te relaxar quando estás cansado
- Protegem contra várias doenças
- Põem a tua pele, cabelo, dentes e visão mais fortes e bonitos
- Ajudam os teus intestinos a trabalhar corretamente

Exemplos de vegetais verdes:

BRÓCOLOS



CURGETE



PEPINO



COUVE



PIMENTO VERDE



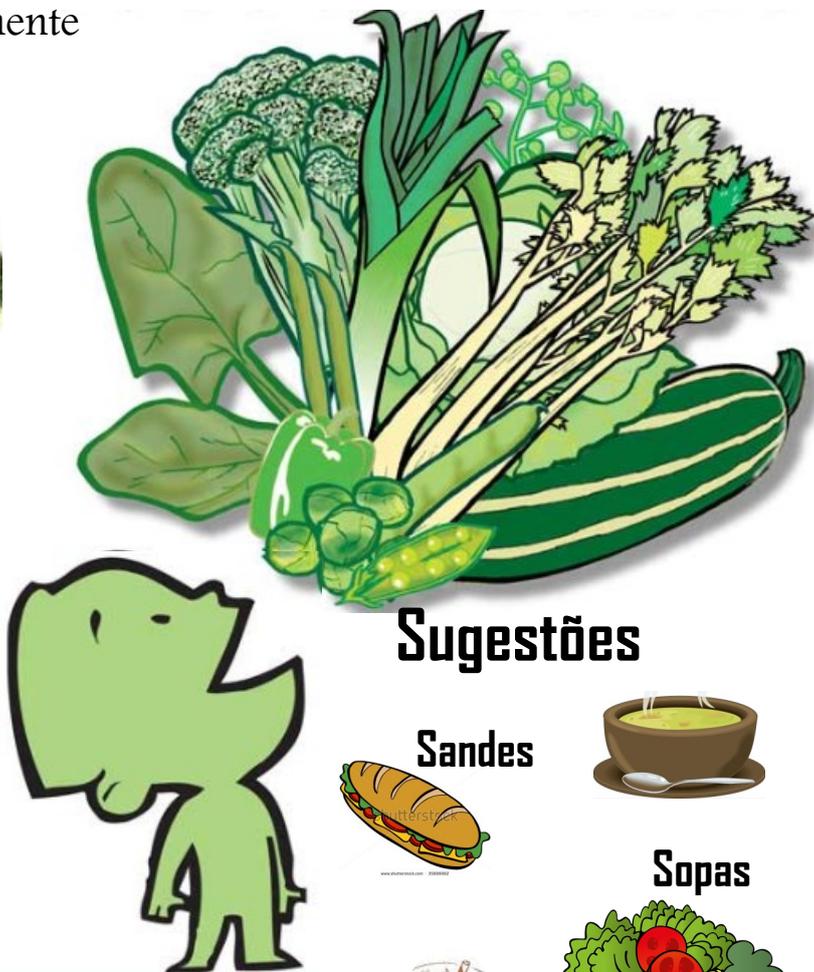
ALFACE



ESPINAFRES



ALHO FRANCÊS



Sugestões

Sandes



Sopas



Batidos e sumos

Saladas