



Missão Arco-Íris: 5 ao Dia

OBJETIVO

Promover o consumo diário de fruta e hortícolas, aumentando a variedade alimentar e garantindo a ingestão mínima recomendada de **5 porções por dia**.

A TUA MISSÃO

Ao longo de **um dia**, deves garantir:

- **3 porções de fruta**
- **2 porções de hortícolas**

Cada porção conta para a tua missão.

Passo 1 — Regista o que comes

Durante um dia inteiro, regista **todas as refeições e snacks** que fizeres.

- Inclui pequeno-almoço, almoço, jantar e lanches.
- Usa a **palma da tua mão** para estimar se a quantidade corresponde a **1 porção**.

REGISTO DIÁRIO

Refeição	Alimento	Fruta ou hortícola?	Nº de porções

(Adiciona mais linhas se precisares.)



Passo 2 — Pinta o teu arco-íris alimentar

Cada porção de fruta ou hortícola corresponde a **uma cor**. Sempre que comeres uma porção, pinta ou assinala a cor respetiva.

- **Vermelho** — ex.: tomate, morango
- **Laranja** — ex.: cenoura, laranja
- **Amarelo** — ex.: pimento amarelo, ananás
- **Verde** — ex.: espinafres, maçã verde
- **Roxo** — ex.: uvas, couve-roxa

Cor	Porção consumida?
Vermelho	
Laranja	
Amarelo	
Verde	
Roxo	

No final do dia, responde

1. Conseguiu atingir a meta das **5 porções por dia**?
2. Alguma **cor ficou em falta**? Qual?
3. O que podes **mudar amanhã** para aumentar a variedade e atingir o objetivo?

Resposta:



Partilha criativa

Transforma o teu resultado num **poster** com fotos, recortes ou desenhos das porções que escolheste.

- Mostra o teu **arco-íris alimentar**.
- Partilha-o na sala para **inspirar outras pessoas** a comer mais fruta e hortícolas.