



## A Semana Colorida

### OBJETIVO

Promover a **variedade alimentar** através das cores dos alimentos, reconhecendo a sua relação com a **diversidade de nutrientes**, a **digestão** e a **energia** ao longo do dia.

### A TUA MISSÃO

Durante **uma semana**, desafia-te a tornar a tua alimentação mais **colorida**, simples e variada.

#### Passo 1 — Escolhe as cores

Seleciona **5 cores diferentes**, por exemplo:

- ☐ Vermelho
- ☐ Verde
- ☐ Laranja
- ☐ Roxo
- ☐ Branco

*(Podes escolher outras cores, se quiseres.)*

#### Passo 2 — Regista ao longo da semana

Sempre que comeres um alimento de uma destas cores, assinala.

| Dia da semana | Cor | Alimento |
|---------------|-----|----------|
|               |     |          |
|               |     |          |
|               |     |          |



### Passo 3 — Avalia a variedade

No final da semana, responde:

- Que cor foi mais fácil incluir?

---

- Qual foi a mais difícil?

---

- Sentiste que comeste mais variedade? ☐ sim ☐ não  
Porquê? \_\_\_\_\_

---

### Passo 4 — Corpo e bem-estar

Reflete:

- Como te sentiste em termos de **energia**?
- Notaste alguma diferença na **digestão**?

RESPOSTA:

---

---

---

### REFLEXÃO FINAL

O que mudou na tua forma de escolher alimentos depois desta semana mais colorida?

---

---

---

### DICA FOODWISELAB

Mais cores no prato significa, geralmente, **mais variedade de nutrientes** — e isso ajuda o corpo a funcionar melhor, sem complicar as escolhas.