



O Desafio das Cores da Semana

OBJETIVO

Estimular o consumo de **frutas e hortícolas variados**, usando as **cores** como indicador simples de **diversidade nutricional** e de apoio à **digestão** e à **energia**.

A TUA MISSÃO

Durante **uma semana**, regista as **cores diferentes** de frutas e hortícolas que comeste.

O objetivo é atingir **pelo menos 5 cores** ao longo da semana.

Passo 1 — Registo diário das cores

Em cada dia, assinala as cores que consumiste.

Dia	Vermelho	Verde	Laranja	Roxo	Branco	Outras

(Exemplos: vermelho – tomate; verde – espinafres; laranja – cenoura; roxo – uvas; branco – cebola)

Passo 2 — Avalia a variedade

No final da semana, responde:

- Atingiste pelo menos 5 cores diferentes? ☐ sim ☐ não
- Houve alguma cor que quase não comeste? Qual?



Passo 3 — Corpo e bem-estar

Reflete sobre o impacto no teu dia a dia:

- Aumentaste a variedade sem grande esforço? ☐ sim ☐ não
- Notaste alguma diferença no conforto digestivo?

-
- E na energia ao longo do dia?
-

REFLEXÃO FINAL

O que mudaria se tentasses manter esta diversidade de cores por mais tempo?

DICA FOODWISELAB

Quanto mais cores no prato, mais **diverso é o teu ecossistema interno** — e isso ajuda a digestão, a energia e o equilíbrio do organismo.