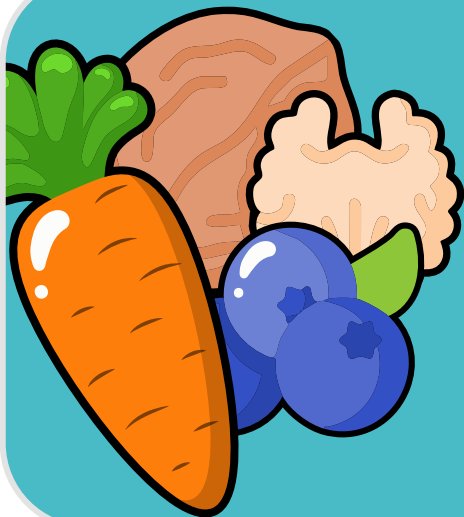
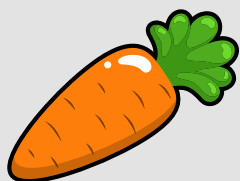




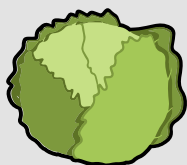
O QUE É UMA PORÇÃO DE FRUTA E HORTÍCOLAS PARA CRIANÇAS?

COMER MUITAS HORTÍCOLAS E FRUTA TODOS OS DIAS AJUDA O NOSSO CORPO SAUDÁVEL.



LEGUMES PEQ. OU CORTADOS

1-2 colheres de sopa
ex.: ervilhas, pimentos, cenouras



HORTÍCOLAS VERDES

1-2 colheres de sopa
ex.: brócolos, couve, grelos, feijão-verde



SALADA MISTA

Uma mão cheia



LEGUMINOSAS COZINHADAS

1-2 colheres de sopa
ex.: lentilhas, grão de bico, feijão*



1/2 FATIA DE FRUTA GRANDE

1-2 colheres de sopa
ex.: ananás, melão, manga



1 FRUTA MÉDIA

ex.: maçãs, peras, bananas, pêssegos



1-2 FRUTAS PEQUENAS

ex.: clementinas, tangerinas, ameixas, kiwis



FRUTAS PEQ. & BAGAS

10-15 unidades
ex.: morangos, mirtilos, uvas



FRUTA SECA

1-2 colheres de sopa
ex.: passas, sultanas, damascos



SUMO DE FRUTA OU DE VEGETAIS SEM AÇÚCAR

1 copo (150 mL)
(conta no máximo, como uma das tuas 5 porções por dia)

Uma boa forma de garantir que recebes muitos nutrientes diferentes é comer frutas e vegetais de várias cores – ou seja,

COMER UM ARCO-ÍRIS!

As leguminosas podem contar apenas como uma das 5 porções do dia, independentemente da quantidade ingerida.

