



O Meu Dia em Grupos

Objetivo

Aprender a observar a tua alimentação ao longo de um dia, organizando os alimentos por **grupos alimentares**, identificando **excessos e faltas**, e propondo **ajustes realistas** para melhorar o equilíbrio — sem excluir alimentos.

A tua missão

Durante **24 horas**, regista tudo o que comes e analisa o teu dia alimentar por **grupos**.

Passo 1 — Registo do dia

Anota tudo o que comeste:

Refeição	Alimentos consumidos
Pequeno-almoço	
Almoço	
Lanche(s)	
Jantar	
Outros	



Passo 2 — Agrupa os alimentos

Distribui os alimentos pelos respetivos grupos:

Grupo alimentar	Alimentos do teu dia
Hortícolas	
Fruta	
Cereais (preferencialmente integrais)	
Leguminosas	
Laticínios ou alternativas	
Carne, peixe e ovos	
Gorduras (ex.: azeite)	
Outros	

Passo 3 — Observa o equilíbrio

Responde:

- Que grupos aparecem em excesso?

- Que grupos aparecem em falta ou pouco representados?



Passo 4 — Três pequenas alterações

Escreve **três alterações simples** que poderias fazer no dia seguinte para melhorar o equilíbrio, **sem retirar alimentos**, apenas ajustando **quantidades e variedade**.

1. _____
2. _____
3. _____

Reflexão final

O que aprendeste sobre o teu padrão alimentar ao olhares para ele por **grupos** em vez de alimentos isolados?

Dica FOODWISELab

Equilíbrio não é proibir — é **ajustar, variar e combinar melhor** os alimentos ao longo do dia.