



5 Porções por Dia: Planeamento em 3 Dias

OBJETIVO

Planear e acompanhar o consumo diário de **fruta e hortícolas**, reforçando a importância de atingir **5 porções por dia** de forma equilibrada e prática.

A TUA MISSÃO

Durante **3 dias**, planeia e regista **5 porções de fruta e hortícolas por dia**.

Passo 1 — Pratos “meio-verdes”

Desenha um **prato “meio-verde”** para **2 almoços seguidos**, incluindo:

- **Sopa**
- **Salada**
- **Prato principal**

(Lembra-te: metade do prato deve ser ocupada por hortícolas.)

Almoço 1 — Prato meio-verde

Almoço 2 — Prato meio-verde

Passo 2 — Lanches equilibrados

Organiza **3 lanches** que combinem:

- **Fruta**
- **Uma fonte de proteína**
(iogurte, queijo fresco ou oleaginosas)

Lanche	Fruta	Proteína
Lanche 1		
Lanche 2		
Lanche 3		



Passo 3 — Plano da Semana

No final, assinala no teu **Plano da Semana** as **porções reais** que comeste.

Dia	Porções planeadas	Porções consumidas
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		

Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. Conseguiu atingir as **5 porções por dia**?

2. Em que refeições foi **mais fácil** incluir fruta e hortícolas?

3. O que podes ajustar para melhorar o teu planeamento nos próximos dias?
