

# Dia Mundial da Alimentação 16 de outubro

Faz um «quantos-queres» para comemorar o Dia Mundial da Alimentação e joga com os teus amigos, a tua família ou os teus professores!

Basta cortares pelo picotado o quadrado do «quantos-queres» (podes pintar os elementos à tua vontade) e depois seguir as instruções de montagem.

**MUNDIAL**

**DA**

**ALIMENTAÇÃO**

**DIA**

**Quanto copos de água bebas por dia?**  
Deves beber 7 a 8 copos de água por dia (o que corresponde a 1,5 L a 2 L).

**Quantas refeições fazes por dia?**  
Deves fazer 5 a 6 refeições diárias: pequeno-almoço, lanche a meio da manhã, almoço, lanche a meio da tarde, jantar e ceia.

**Quantas peças de fruta comes por dia?**  
Deves comer 2 a 3 peças de fruta por dia. A fruta contém vitaminas e minerais necessários para uma boa saúde.

**Quanto tempo passas sem comer?**  
Ao longo do dia, não deves passar mais de 3 horas sem comer.

**Quas vezes consumes doces por semana?**  
Deves evitar comer muitos doces, apenas um doce apenas por semana.

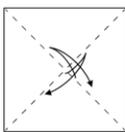
**Que tipo de carne consumes habitualmente?**  
Deves preferir o consumo de carnes brancas (aves, coelho) e carnes vermelhas (vacal, porco, borrego) e evitar carnes processadas (salchichas, enchidos).

**Que gordura e utilizada preferencialmente para confeccionar os teus alimentos?**  
Deves utilizar a gordura natural que é uma fonte de gordura saudável, e evitar o azeite.

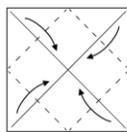
**Para garantir o maior consumo de fibras?**  
Deves privilegiar alimentos ricos em fibras, como as hortícolas, os leguminosos, as frutas e os cereais.



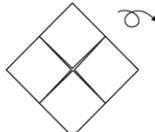
## Instruções de montagem:



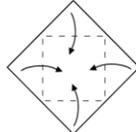
1



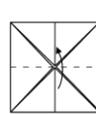
2



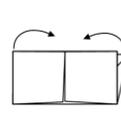
3



4



5



6



7

Existem 8 perguntas no interior do quantos-queres cujas respostas te ajudarão, e às pessoas com quem jogares, a aprender a ser (mais) saudável!