

Ficha n.º 16

meu diário alimentar



Observa o teu diário alimentar (ficha n.º 3).

Selecciona e escreve no quadro seguinte os 6 alimentos que consumes com maior frequência.

Em seguida, descobre como são constituídos os alimentos em questão, unindo as duas colunas com setas —>

Atenção: um mesmo alimento pode fornecer mais do que um tipo de nutrientes.

Selecciona apenas os dois nutrientes mais presentes.

Os 6 alimentos mais frequentes no meu diário alimentar

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

que me fornecem

- . proteínas
- . hidratos de carbono
- . vitaminas, minerais e fibras
- . água
- . gorduras