## FI1 Ficha Temática Alimentação Saudável

#### Bebidas

Açúcar

sal

Açúcar

sal

Açúcar

sal



Concentrado sem adição de açúcar

Leite inteiro com chocolate



Sumo natural de laranja (espremida)



Refrigerante



Açúcar

sal

Gordura

Gordura

Gordura

Gordura

#### Pequeno-almoço

Açúcar

sal

Açúcar

sal

Açúcar

sal

Cereais de biscoitos de trigo



Papas de aveia



Doce nas torradas



Açúcar

Gordura

sal



Cereais com alto teor de açúcar

Gordura

Gordura

Gordura

### Ficha Temática Escolha de Alimentos Saudáveis

#### Lanche

Açúcar

sal

Açúcar

sal

Açúcar

sal

Pão de mistura



Iogurte com baixo teor de açúcar



Iogurte natural



Açúcar

sal



Barra de chocolate

Gordura

Gordura

Gordura

Gordura