



F11 Ficha Temática Alimentação Saudável

Ficha Temática Escolha de Alimentos Saudáveis

Pequeno-almoço



Cereais com alto teor de açúcar

Gordura

Açúcar

sal



Cereais de biscoitos de trigo

Gordura

Açúcar

sal



Papas de aveia

Gordura

Açúcar

sal



Doce nas torradas

Gordura

Açúcar

sal

Bebidas



Concentrado sem adição de açúcar

Gordura

Açúcar

sal



Leite inteiro com chocolate

Gordura

Açúcar

sal



Sumo natural de laranja (espremida)

Gordura

Açúcar

sal



Refrigerante

Gordura

Açúcar

sal

Lanche



Barra de chocolate

Gordura

Açúcar

sal



Pão de mistura

Gordura

Açúcar

sal



logurte com baixo teor de açúcar

Gordura

Açúcar

sal



logurte natural

Gordura

Açúcar

sal