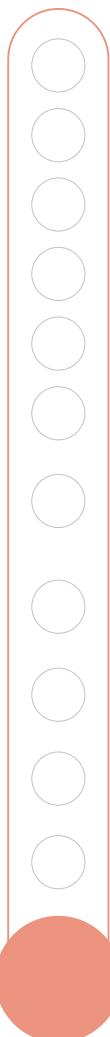


Lanches Saudáveis



Programa de
Alimentação
Inteligente
Beiras e Serra da Estrela

Checklist de avaliação nutricional de lanches



- Inclui 1 porção de laticínios.
- Inclui 1 porção de fruta.
- Inclui 1 porção de cereais e derivados.
- Inclui 1 porção de legumes.
- Inclui 1 porção de frutos oleaginosos.
- Inclui 1 porção de leguminosas.
- Não inclui diariamente nenhum alimento com frequência de consumo recomendada para “às vezes”.
- Não inclui semanalmente nenhum alimento com frequência de consumo recomendada para “raramente”.
- Sei avaliar os rótulos dos alimentos que incluo no meu lanche.
- Não incluo frequentemente no meu lanche alimentos com valores nutricionais a amarelo ou vermelho.
- Vario a oferta de cada grupo alimentar ao longo da semana.

Classificação:

0-3 cruzes: Lanche nada Nham Nham!

4-5 cruzes: Lanche quase Nham Nham!

+6 cruzes: Lanche Nham Nham!

Pontos

Coordenador:



Parceiros:



Financiamento:



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



Financiado por Zona Rural

