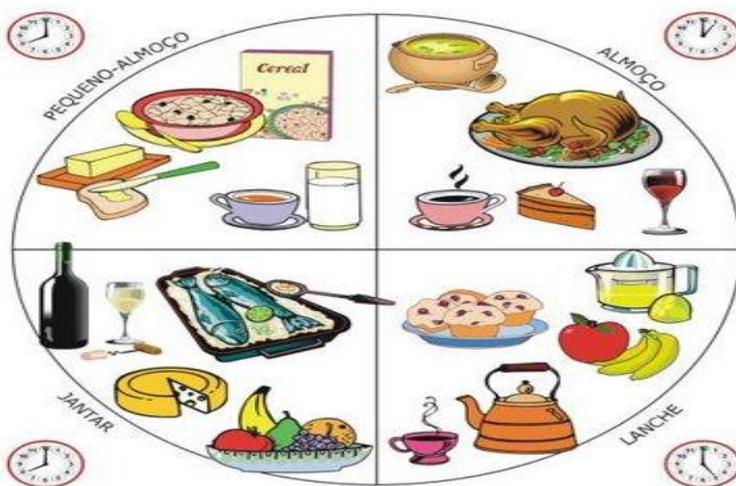




A Roda dos Alimentos

A roda dos alimentos são os alimentos que devemos comer. A roda dos alimentos separa-se em cinco grupos: frutos e legumes; cereais e legumes; leite e derivados; carne, peixe e ovos; grupo gorduras.



Os alimentos que pertencem ao primeiro grupo são os frutos e os legumes:



alface, tomate, couve, agriões, cenoura, rabanete, nabiça, feijão verde, pepino, favas, pimentão, coentros, ervilhas, salsa, nabos, pera, maçã, romã, laranja, banana, limão, papaia, manga, coco, ananás, maracujá, tangerina, ameixa, uvas, figo, etc.

Os alimentos que pertencem ao segundo grupo são os cereais e os legumes:



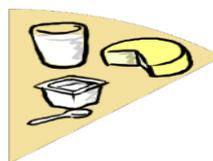
batata, grão, arroz, massas, trigo, milho, cevada, aveia, feijão, pão, mel, farinha, etc.

Os alimentos que pertencem ao quarto grupo são a carne, o peixe e os ovos.



carne, ovos, peixe, moluscos, crustáceos.

Os alimentos que pertencem ao terceiro grupo são o leite e os seus derivados:



leite, queijo, iogurte, manteiga, requeijão, etc.

Os alimentos que pertencem ao quinto grupo são as gorduras.



óleo, manteiga, margarina, banha, nata, azeite, etc.