

“5 POR DIA – COMA MAIS FRUTA E LEGUMES”

O QUE É UMA PORÇÃO?



1 PORÇÃO = (para crianças a porção é menor)

1 peça de fruta de tamanho médio ou

½ chávena almoçadeira de legumes cozinhados ou

1 chávena de legumes crus

QUE ALIMENTOS CONTAM?

Todo o tipo de frutas, hortaliças e legumes contribuem para os 5 POR DIA, independentemente de serem frescos, congelados ou refrigerados.

QUE ALIMENTOS NÃO CONTAM?

Batata, inhame, mandioca, marmelada, compotas, geleias e fruta cristalizada.

