

QUANTIDADE DIÁRIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

(Roda de Alimentos)

HORTALÍCAS

(Alface, couve, repolho, tomate, cenoura)

Crianças: 1 pires (chá) de hortaliça crua
1 pires (chá) de hortaliça cozida

Adultos: 2 pires (chá) de hortaliça crua
2 pires (chá) de hortaliça cozida

LEITE

Crianças: 3 a 4 copos
Adultos: 2 copos

COALHADAS OU IOGURTES

Crianças: $\frac{1}{2}$ copo
Adultos: 1 copo

QUEIJOS

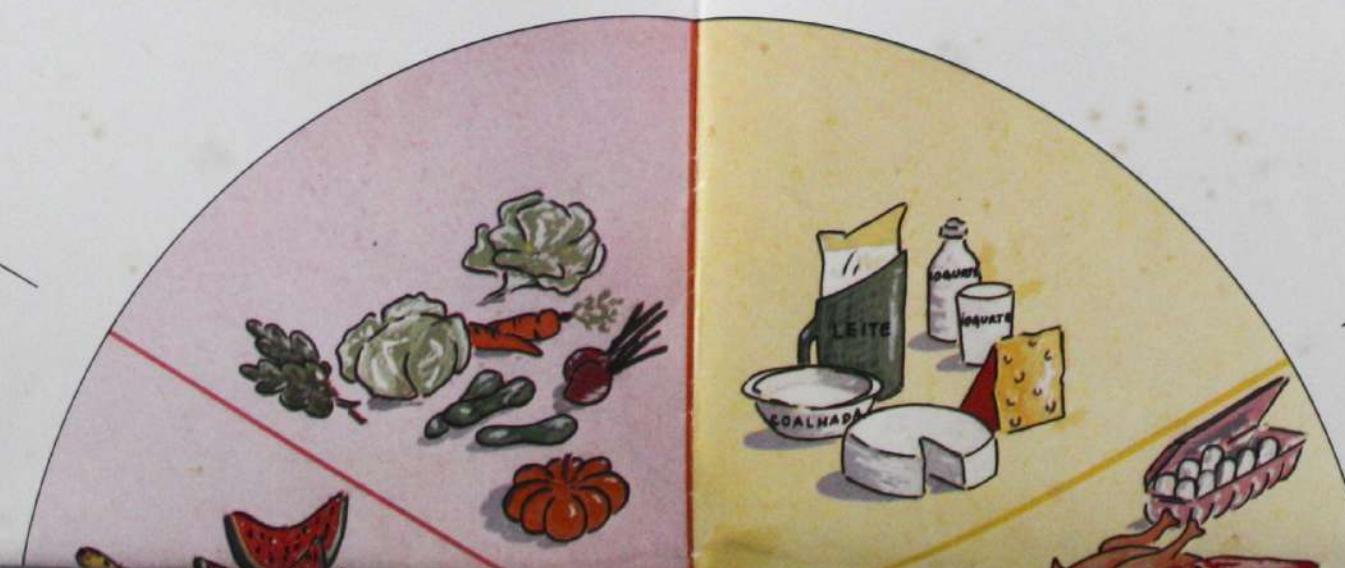
Crianças: 1 fatia média
Adultos: 2 fatias médias

LEGUMINOSAS SECAS

(feijões, ervilha, grão-de-bico)

Crianças: $\frac{1}{2}$ concha de leguminosa cozida com caldo

Adultos: 1 $\frac{1}{2}$ concha de leguminosa cozida com caldo

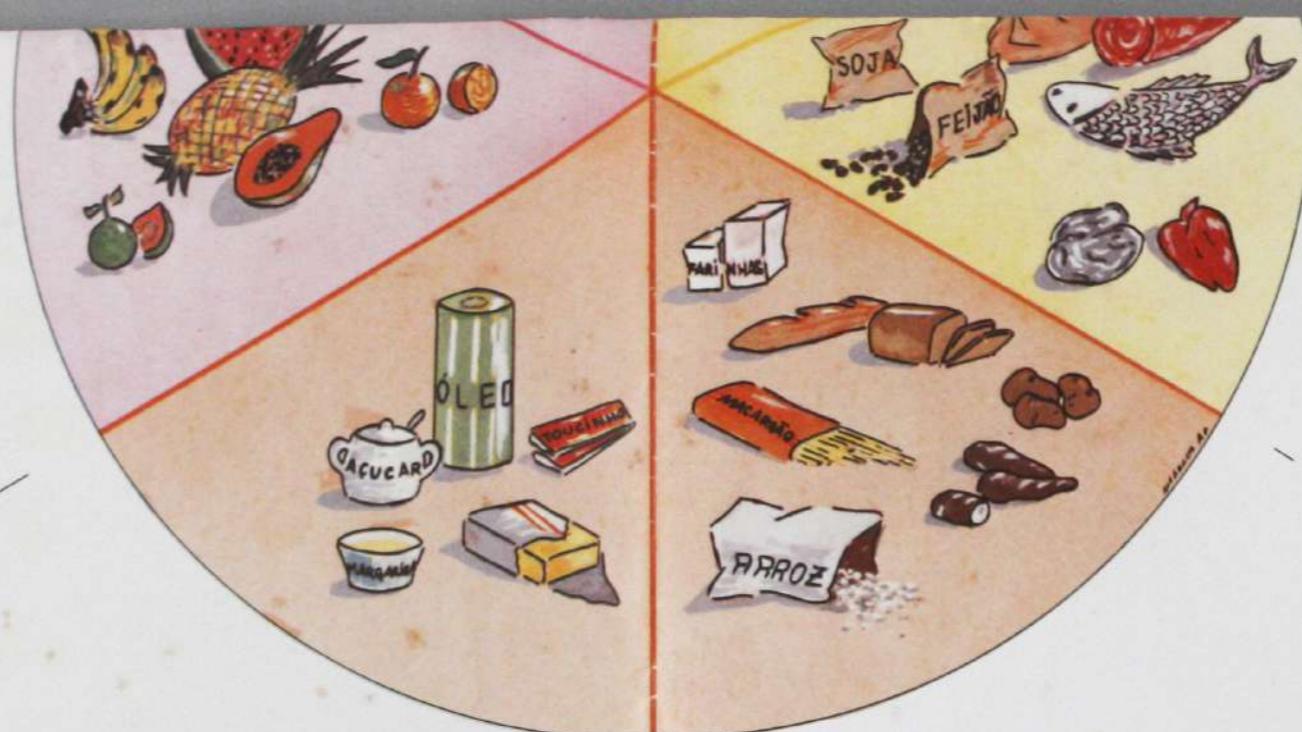


INSTITUTO
BUTANTAN
A serviço da vida

FRUTAS

Crianças e Adultos

2 frutas, sendo uma delas rica em vitamina C.
(laranja, limão, caju, goiaba, mamão, abacaxi)



CARNES

Crianças: 1 bife
Adultos: 2 bifes

OVOS

Crianças e Adultos: 3 a 4 unidades por semana em dias alternados

ÓLEO

Crianças e Adultos

3-4 colheres (sopa) no preparo dos alimentos

MANTEIGA OU MARGARINA

Crianças e Adultos: 2 colheres (sobremesa)

AÇÚCAR

Crianças e Adultos: 2 colheres (sopa)

DOCES

Crianças e Adultos: 1 porção pequena

CEREAIS E DERIVADOS

(arroz, macarrão, massas)

Crianças: 1 a 1 ½ xícara (chá) cozido

Adultos: 2 a 3 xícaras (chá) cozido

PÃO

Crianças: 1 pãozinho

Adultos: 2 pãezinhos

FECULENTOS

(batata, inhame, cará, mandioca)

Crianças: 1 unidade ou pedaço médio

Adultos: 2 unidades ou pedaços médios

NENHUM GRUPO DEVE FALTAR NA ALIMENTAÇÃO DE CADA DIA, PORQUE UM GRUPO NÃO SUBSTITUI OUTRO



COORDENADORIA DE ABASTECIMENTO
SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO AO CONSUMIDOR

