

# QUANTIDADE DIÁRIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

(Roda de Alimentos)

## HORTALIÇAS

(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:** ½ copo  
**Adultos:** 1 copo

## QUEIJOS

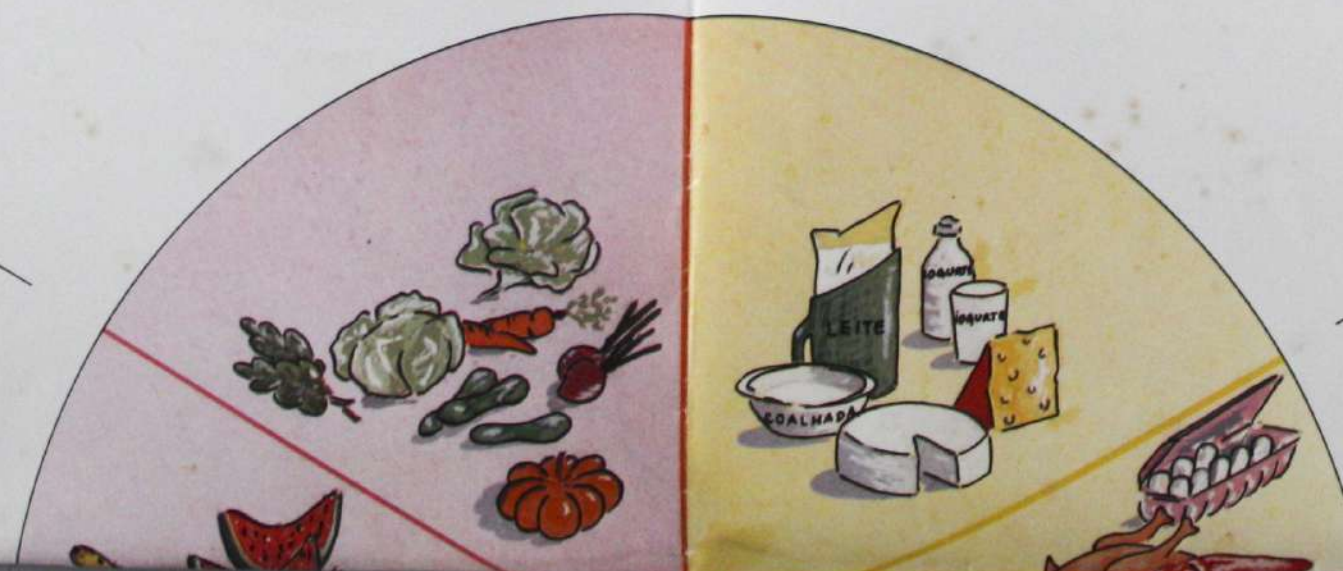
**Crianças:** 1 fatia média  
**Adultos:** 2 fatias médias

## LEGUMINOSAS SECAS

(feijões, ervilha, grão-de-bico)

**Crianças:** ½ concha de  
leguminosa cozida com caldo

**Adultos:** 1 ½ concha de  
leguminosa cozida com caldo



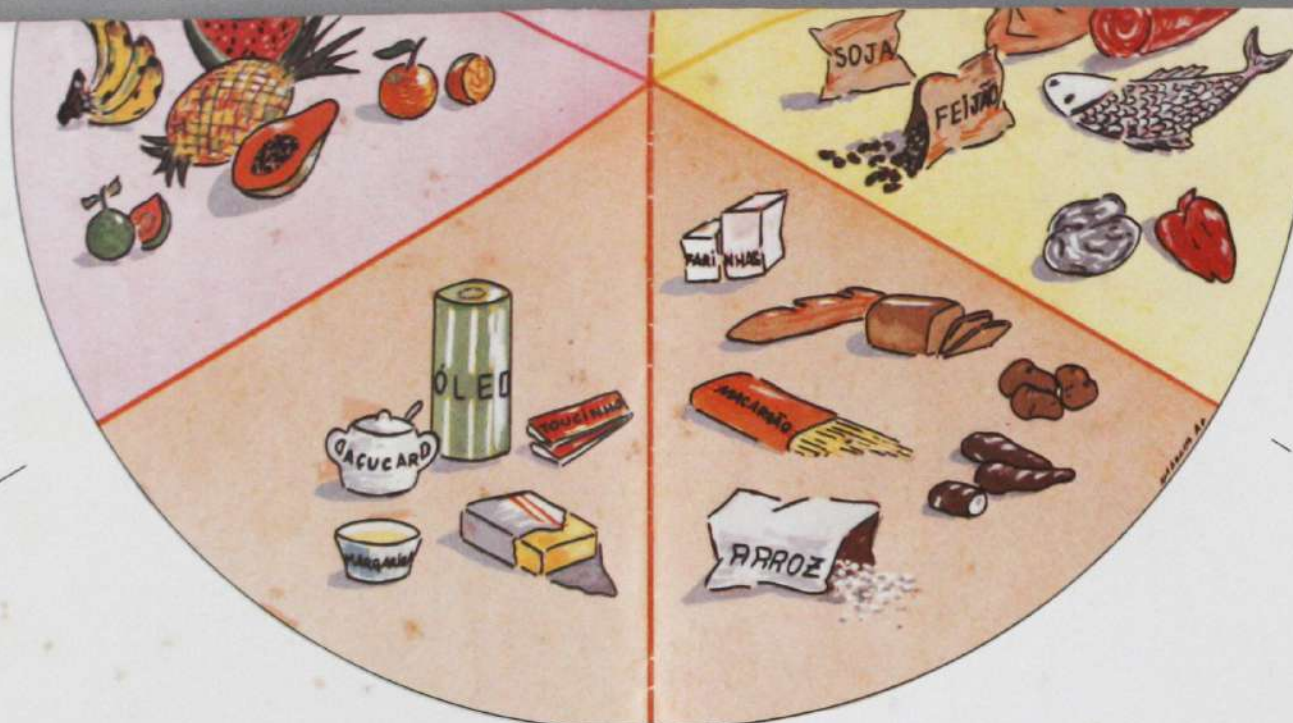
INSTITUTO  
BUTANTAN  
A serviço da vida

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**