ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

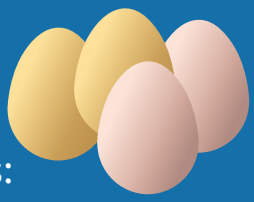
Erasmus+

A PIRÂMIDE ALIMENTAR

O que é?

A pirâmide alimentar está dividida em 6 grupos. A comida na base é a mais necessária para manter uma dieta saudável.

A comida



Nela é possível encontrar diferentes tipos de grupos: hidratos de carbono, na base; frutas e vegetais; laticínios e derivados; carne, peixe e ovos; e, no topo, gorduras, óleos e açucares.

Depende do seu metabolismo

A pirâmide é um gráfico indicativo, pois, dependendo do metabolismo de cada pessoa, pode-se precisar mais de alguns alimentos do que de outros.

Visite o seu médico

Se tiver dúvidas sobre a quantidade de comida que deve consumir, visite o seu médico/a, ele/a poderá dar-lhe os melhores conselhos.

INNEO

fip Future In Perspective

AKLUB

iSQ

HUBKARELIA

BALLYBEEN WOMEN'S CENTRE

dante

USTANOVA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT EDUCATION INSTITUTION

KAŞ HEM