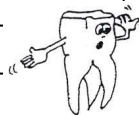


## Alimentação

O João, que é glutão  
Foi à festa de aniversário dum amigo.  
Depois ...

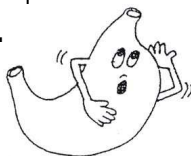


Grita o dente:

- Ai que dor! Leva-me já ao doutor.  
- Tanto chocolate, acabou em disparate.

Fala o estômago:

- Também estou a passar mal.  
Doces, bebidas e um gelado  
Que me pôs paralisado.  
Não tardo no hospital.



Diz zangado o intestino:

- Toma juízo, menino.  
E depois, repara bem,  
o teu corpo não é um armazém.



O João aprende a alimentar-se.

Nem uma despensa demasiado cheia,

Nem vazia...

**Saber comer é saber viver**

## A Roda dos Alimentos

Da roda dos alimentos  
De tudo devo comer!  
E antes da refeição,  
Boa água vou beber!

Gosto muito de legumes,  
De arroz, massa e feijão.  
Das gorduras e do açúcar,  
Não abuso, isso não!

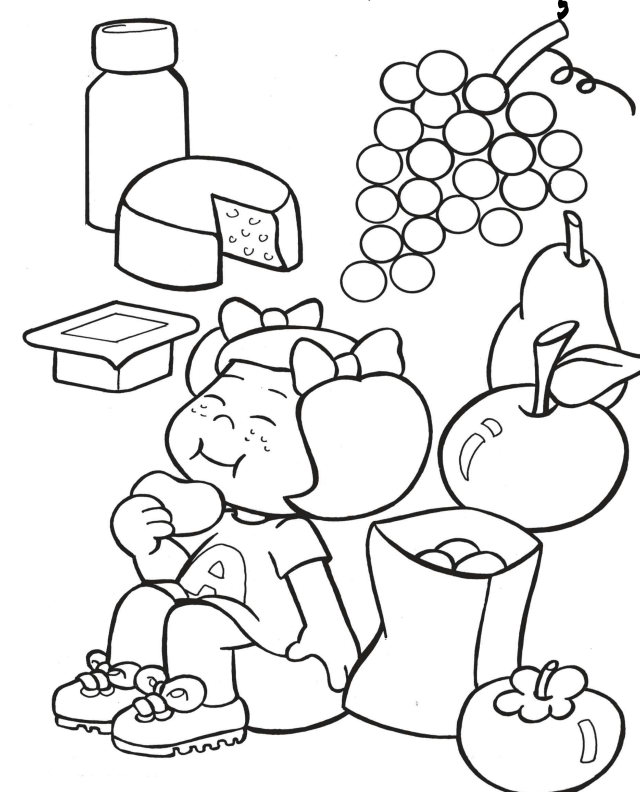
Eu como frutos maduros,  
Leite, carne, peixe e pão.  
Como bem, não como muito,  
Vario a alimentação.

(Música: "Ó Rama, ó que linda rama")

## EB1/JI LAMEGO N.º 2

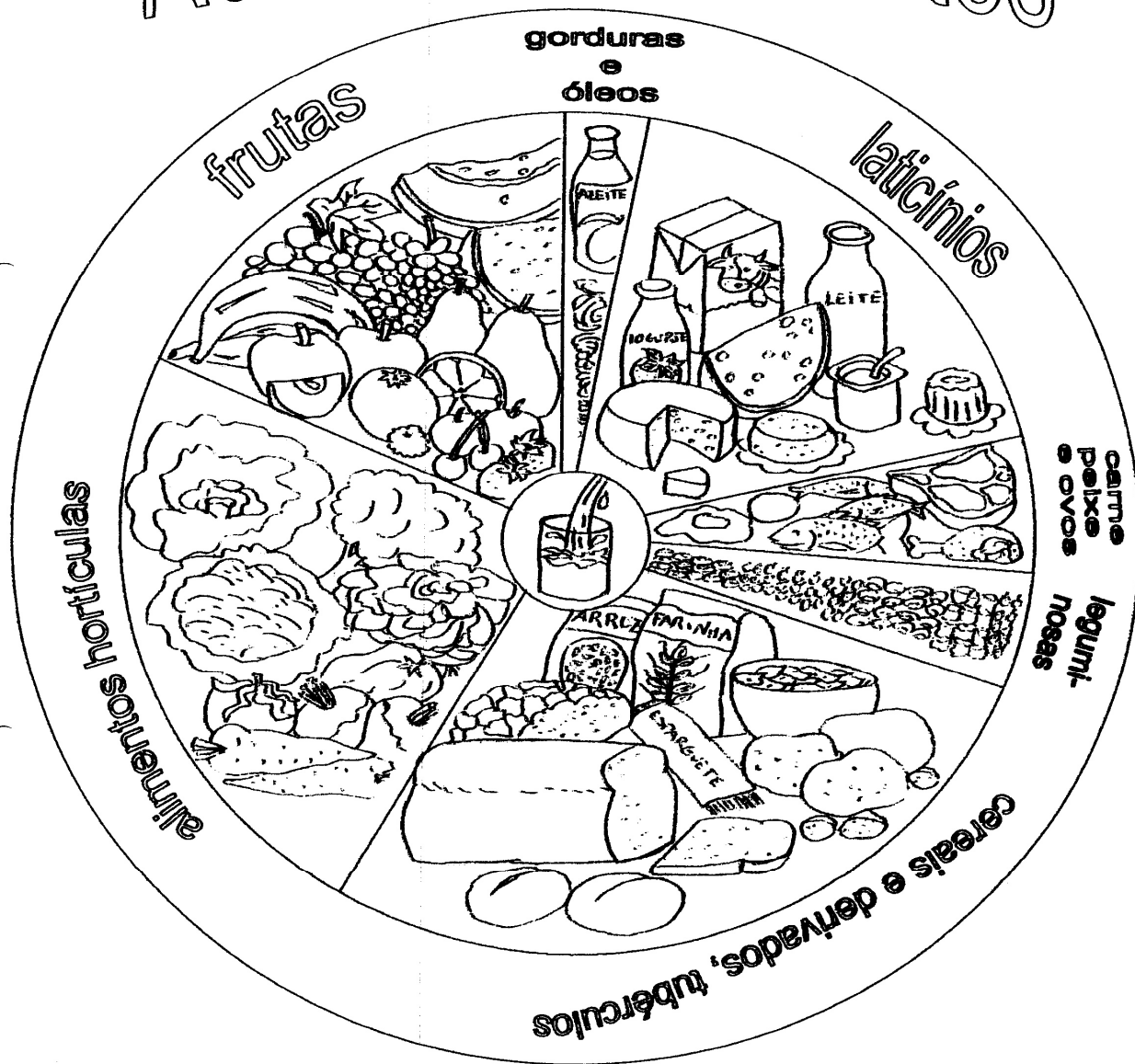


## Dia Mundial da Alimentação



16 de Outubro de 2010

# Roda dos Alimentos



*A alimentação deve ser variada, equilibrada e completa.*

A **roda dos alimentos** é uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da nossa alimentação diária.

A **roda dos alimentos** é composta por 7 grupos de alimentos. Cada grupo reúne alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.

A **água** está presente em todos os grupos, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos.

Não te esqueças, diz à mãe e ao pai :

- A roda dos alimentos ajuda a escolher o que devo comer e em que quantidades o devo fazer.