

saber comer é saber viver



U. PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

# O Loto



# na alimentação

Edição da Direcção-Geral de Coordenação Comercial



# roda de alimentos

Cada fatia da roda corresponde a um grupo de alimentos • Coma diariamente alimentos de todos os grupos • Varie o mais possível dentro de cada grupo • Repare no tamanho das fatias: representa em que quantidade deve comer de cada grupo de alimentos.

