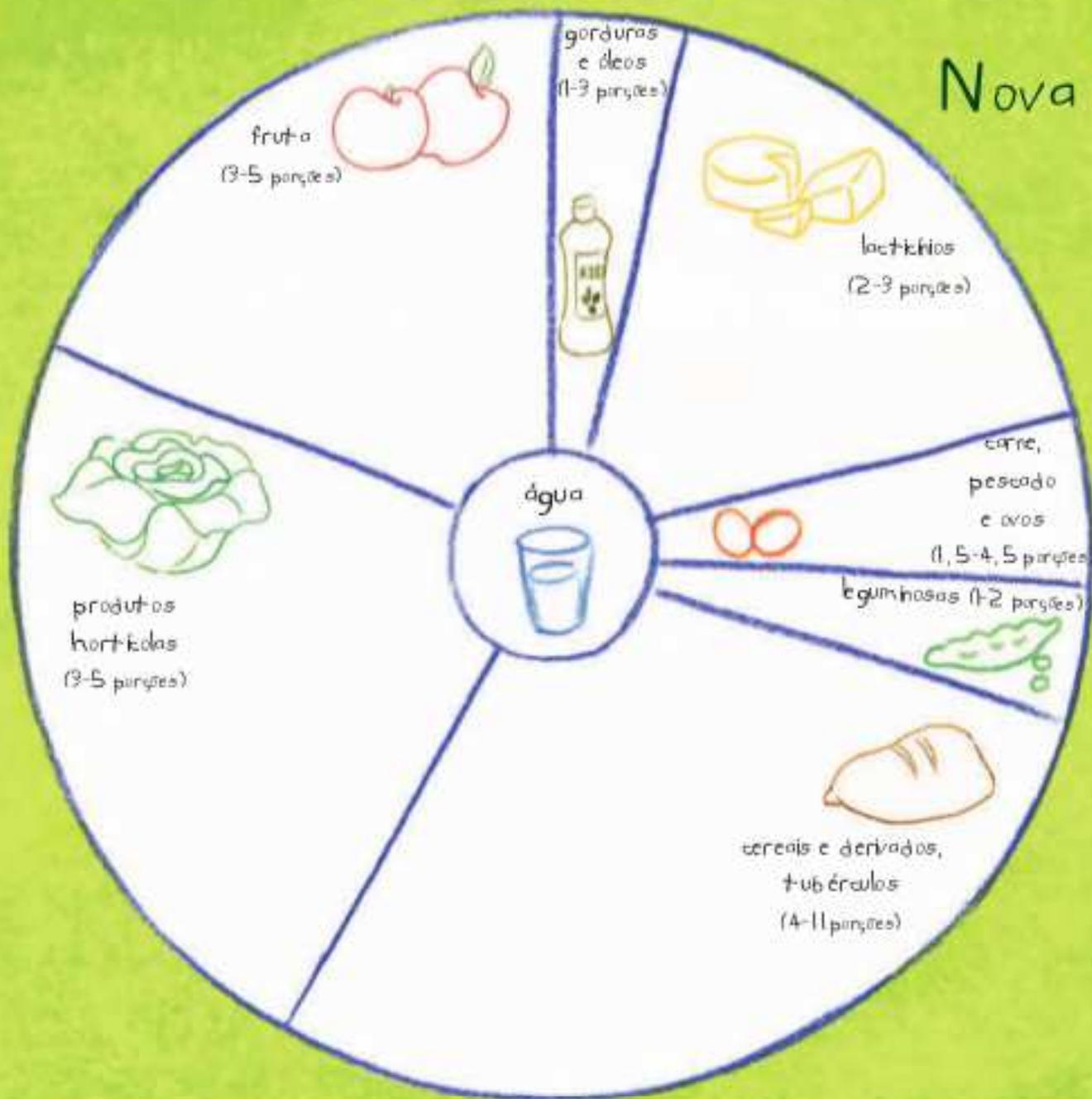


# Nova Roda dos Alimentos

A Roda dos Alimentos ajuda-te a escolher e combinar os alimentos que devem fazer parte da tua alimentação diária.

Para teres uma vida saudável a tua alimentação deve ser **equilibrada, completa e variada.**

Pinta os alimentos que estão na roda e ajuda o Guia completá-la, desenhando outros alimentos que pertençam a cada grupo.



*Tem uma alimentação equilibrada, rica em fibra, e inclui 5 doses diárias de fruta fresca e/ou vegetais.*

*Um conselho da Europacolon.*