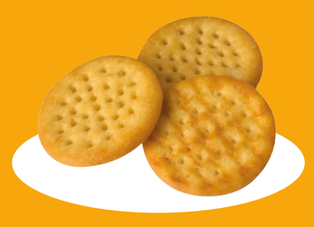
ALIMENTOS DE CONSUMO LIMITADO NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

Bolachas
de preferência em doses individuais, com baixo teor em gorduras/lípidios e açúcares* (por exemplo: bolacha Maria/torrada, bolachas de trigo, de milho, de aveia...);



Bolos "à fatia"
de preferência aqueles sem adição de gordura, baixo teor de açúcar e com adição de leite, iogurte, fruta, especiarias entre outros ingredientes (ex.: bolo de banana, de cenoura, de iogurte, de ananás, de laranja, de maçã, de canela...;

Marmelada e compotas
com teores de fruta de pelo menos 50%;

Barra de cereais
de preferência com baixo teor de açúcar, de gorduras/lipídios, de sal e ricos em fibras*;

Bolos simples
(inclui-se neste grupo bolo de arroz, queque, entre outros...); Cremes/manteiga para barrar com baixo teor de gorduras/lipídios;

Bebidas
que contenham pelo menos 50% de sumo de fruta e/ou vegetais sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados;

Sumos em pó
ou concentrado com baixo teor de açúcar.

* *Consultar os rótulos dos alimentos.*

Consumidos exageradamente poderão contribuir gradualmente para o excesso de peso e obesidade.

A limitação no consumo destes alimentos deve-se às seguintes características:

- *Os hábitos de consumo e popularidade de alguns desses géneros alimentícios;*
- *Valor energético inferior ou igual a 250Kcal;*
- *Teor moderado de gorduras/lipídios, sobretudo saturadas, açúcar e sódio/sal.*

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Direção Nacional da Saúde
GOVERNO DE CABO VERDE
A TRABALHAR PARA TODOS.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
GOVERNO DE CABO VERDE
A TRABALHAR PARA TODOS.

Organização Mundial da Saúde
Cabo Verde

unicef
para cada criança

ALIMENTO	PORÇÃO	MEDIDAS CASEIRAS
Bolachas	28 a 56g	4 a 7 unidades
Barras de cereais	28 a 56g	1 a 2 unidades
Pastelaria diversa e bolos "à fatia"	84 a 112g	1 fatia grande
Gelados de leite e/ou fruta	28 a 84g	1 bola ou 1 taça pequena