



CASA DA
CRIANÇA

uma criança tem direito a um lar



**comer
bem
viver
melhor**

**descodi-
ficador
de
rótulos**

ALIMENTOS por 100g

COQUINA (Lípidos)	COQUINA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
OU MENOS 3g	OU MENOS 1,5g	OU MENOS 5g	OU MENOS 0,3g

Compara os valores dos rótulos com os desta tabela. Escolhe os alimentos com a maioria dos nutrientes na cor verde, modera os que têm um ou mais na cor amarela e evita os que têm um ou mais nutrientes na cor vermelha, pela tua saúde.

BEBIDAS por 100ml

COQUINA (Lípidos)	COQUINA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
OU MENOS 1,5g	OU MENOS 0,75g	OU MENOS 2,5g	OU MENOS 0,3g