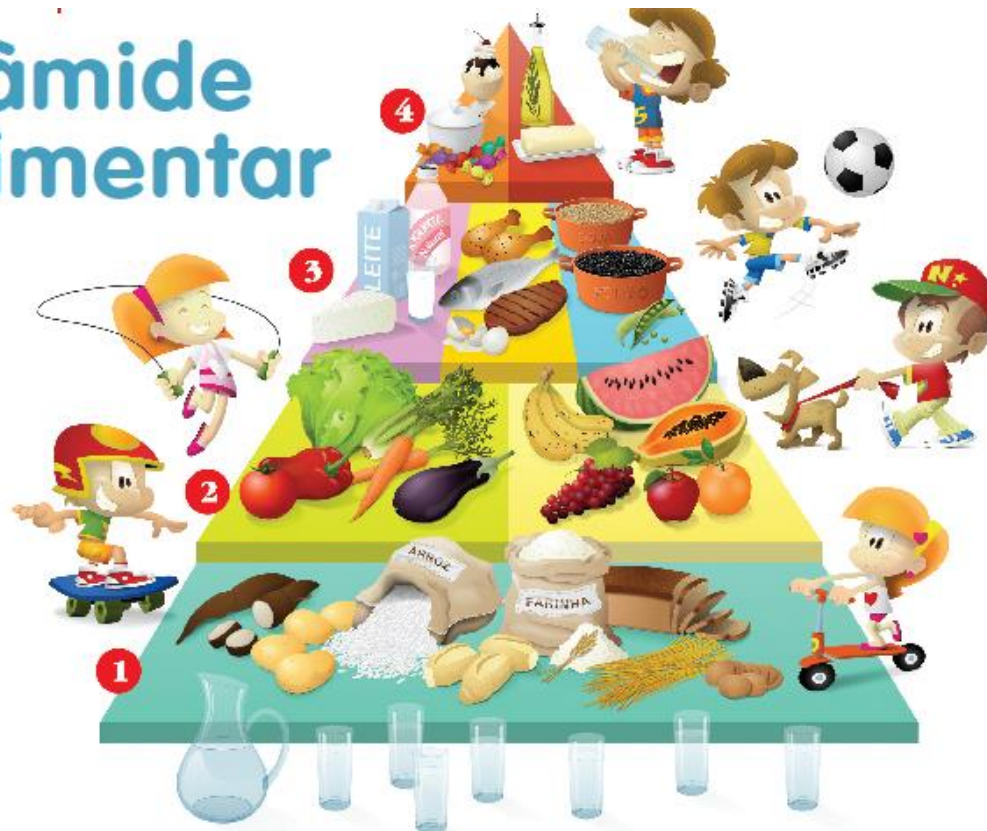


Pirâmide Alimentar



Número de porções diárias por faixa etária dos grupos da pirâmide alimentar

Nível da pirâmide	Grupos alimentares	1 a 3 anos	Idade pré-escolar e escolar	Adolescentes
1	Cereais, pães, raízes e tubérculos	5	5	5 a 9
	Legumes e verduras	3	3	4 a 5
2	Frutas	4	3	4 a 5
	Leites, queijos e iogurte	3	3	3
3	Carnes e ovos	2	2	1 a 2
	Feijões	1	1	1
4	Óleos e gorduras	2	1	1 a 2
	Açúcar e doces	1	1	1 a 2