



Escrevendo  
um novo  
futuro!

Aluno(a): \_\_\_\_\_

Escola \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Ano de Escolaridade: \_\_\_\_\_ Professor (a) \_\_\_\_\_

### A escolha de alimentos

Escolher bem os alimentos para termos uma alimentação saudável é muito importante, pois precisamos manter um equilíbrio do nosso corpo. Hábitos alimentares saudáveis se adquirem com as escolhas que fazemos corretamente. Por isso devemos ler rótulos e a parte de informação nutricional de cada alimento que compramos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 170g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor energético	101 kcal = 424 kJ	5%
Carboidratos	15 g, dos quais:	5%
	Açúcares ***	12 g **
Proteínas	3,9 g	5%
Gorduras totais	2,7 g	5%
Gorduras saturadas	1,5 g	7%
Gorduras trans	não contém	**
Fibra alimentar	0 g	0%
Sódio	76 mg	3%
Cálcio	188 mg	19%
Zinco	2,6 mg	37%
Vitamina A	113 µg RE	19%
Vitamina D	0,94 µg	19%

\* %Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
\*\*VD não estabelecido. \*\*\*Este produto possui 43% de redução em açúcares quando comparado ao Iogurte Integral com Cereal, Polpas e Suco de Frutas - Ninho Fortificado Nestlé.

**Uma dica NINHO®**  
Aproveite o seu tempo livre para curtir os bons momentos com o seu filho. Um passeio de bicicleta, brincar de bola, um dia no parque, são atividades que refletirão em boas lembranças e podem contribuir para a saúde do seu filho.

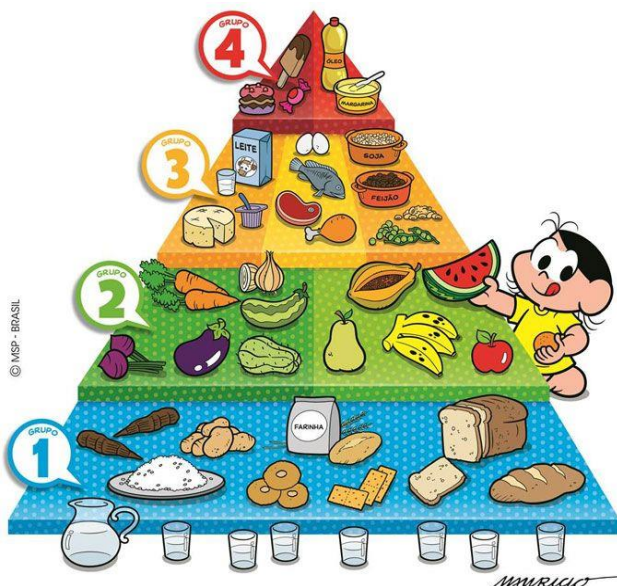
**Service Nestlé ao Consumidor**  
0800-7702460 [www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br)  
SMS: 25770 e-mail: [falecom@nestle.com.br](mailto:falecom@nestle.com.br)  
Caixa Postal 21144 - CEP 04602-970 - São Paulo - SP

NUTRITIONAL COMPASS®  
© Marca Registrada de Société des Produits Nestlé S.A.

Ícones: RÓTULO (6 PS), TAMPA (7 OUTROS)

- O RÓTULO ACIMA MOSTRA A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE QUAL ALIMENTO? \_\_\_\_\_

OBSERVE A PIRÂMIDE ALIMENTAR E ESCREVA QUAIS ALIMENTOS VOCÊ MAIS CONSUME.




---



---



---



---



---