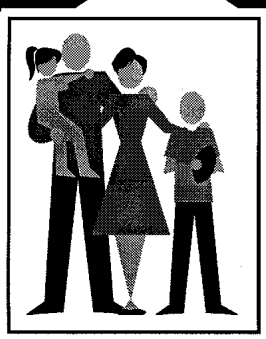

Better Health Begins With You!

Uma melhor saúde começa com você!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

1. Coma 6 a 11 pequenas porções de pão com baixo teor de gordura, cereais, arroz ou massas diariamente. Por exemplo, prefira aveia para o café da manhã, um sanduíche para o almoço e arroz simples para o jantar.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

2. Coma 5 porções diárias de frutas e verduras e legumes. Por exemplo, beba suco de laranja no café da manhã, coma uma salada de almoço, e para o jantar, vagem, batatas cozidas e uva.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

3. Beba pelo menos 8 copos de água fresca e pura diariamente.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

4. Coma carnes magras e com baixo teor de gordura, tal como frango ou peixe.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

5. Prefira produtos de laticínio com baixo teor de gordura ou desnatados, tal como leite desnatado e *frozen iogurte*.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

6. Limite o consumo de doces e bebidas alcoólicas.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

7. Pratique alguma forma de atividade física todos os dias. Caminhe, dance ou jogue.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

8. Use óleo vegetal ou óleo de canola para cozinhar em vez de banha ou gordura animal. Os óleos vegetais são melhores para você, pois não contêm colesterol.

Portugese Language Version
These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.
For more information, call (404) 651-2542.