



agrupamento escolas
SANTA COMBA DÃO

16 DE OUTUBRO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



8 Conselhos para Uma alimentação mais saudável

- ♥ Repartir os alimentos em várias refeições é uma atitude saudável e bastante inteligente. Pequenos lanches a meio da manhã e da tarde evitam os “picos” de fome nas refeições principais.
- ♥ Nas refeições principais use e abuse de legumes, crus ou cozinhados das mais diferentes formas, e não esqueça a sopa de legumes em pelo menos uma delas.
- ♥ Consuma 2 a 3 peças de fruta, preferencialmente crua e sempre que possível com casca.
- ♥ Coma peixe, mesmo o mais gordo, várias vezes por semana.
- ♥ Escolha mais vezes as carnes de aves e habitue-se a retirar a pele e as gorduras visíveis de toda a carne e a consumir porções mais pequenas.
- ♥ Evite o consumo de alimentos ricos em gordura saturada ou em ácidos gordos trans.
- ♥ Atenção às quantidades de açúcar e sal que ingere. Leia os rótulos dos produtos alimentares antes de os adquirir e lembre-se que muitos alimentos considerados saudáveis têm quantidades muito elevadas destas substâncias.
- ♥ Beba pelo menos 1,5l de água por dia.