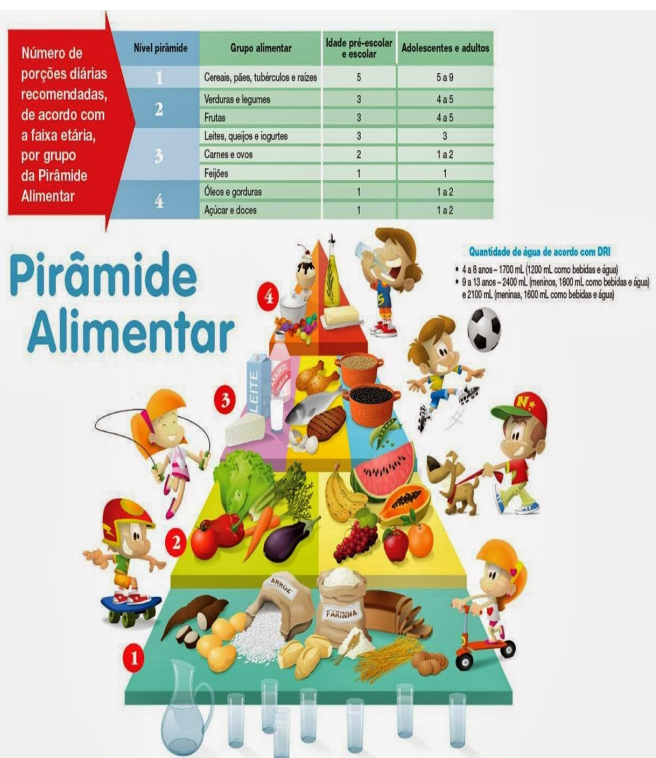


Siga sempre as indicações
dadas pela Pirâmide Alimentar



SOMOS O QUE COMEMOS

Ter hábitos alimentares saudáveis não é
sinónimo de uma alimentação restritiva
ou monótona.

Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para
uma alimentação saudável é a variedade.

A alimentação faz-nos pequenos ou grandes,
imbecis ou inteligentes,
insociáveis ou capazes de saudável convivência;
mata-nos cedo, ainda em embrião no ventre
materno,
ou tarde, no caso de uma vida plena.

Dr. Emílio Peres



Dia Mundial da Alimentação
16 de Outubro



*A alimentação nas crianças
deve sustentar o crescimento,
promover a saúde e ser
agradável.*

Ana Sofia Rebelo

RECOMENDAÇÕES PARA UMA



1 Utilizar alimentos de qualidade:
limpos e frescos



2 Tomar sempre o pequeno almoço,
pois é a refeição mais importante do dia

3 Incluir nas refeições alimentos de
todos os sectores da roda
dos alimentos e nas
proporções por
ela sugeridas



4 Variar o mais possível os alimentos



O QUE LEVAR NA LANCHEIRA PARA A ESCOLA?

ERRADO



CORRETO



RECOMENDAÇÕES PARA UMA



5 Não passar mais
de **três horas e meia**
sem comer



6 Evite alimentos com
muito sal



7 Evite alimentos
açucarados



8 Evite os fritos
e ementas com muita gordura

