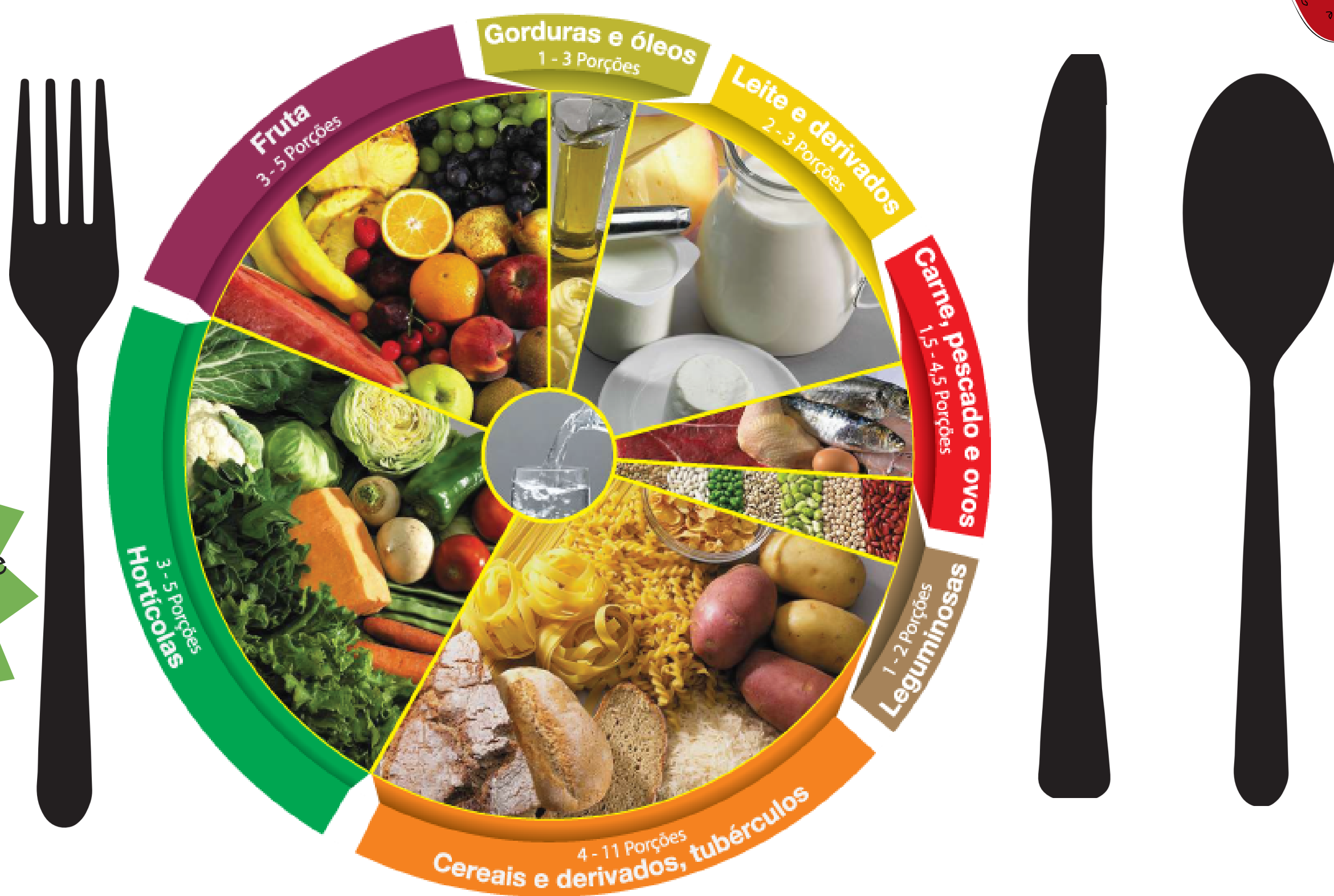
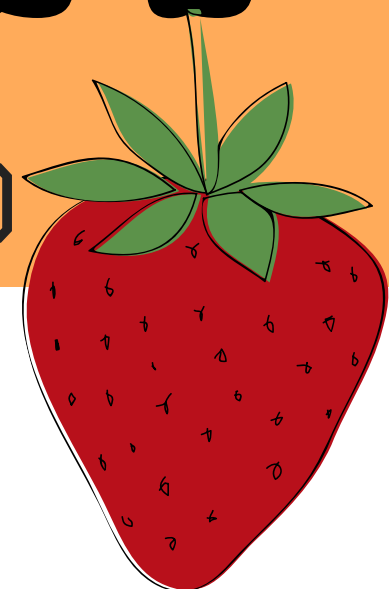
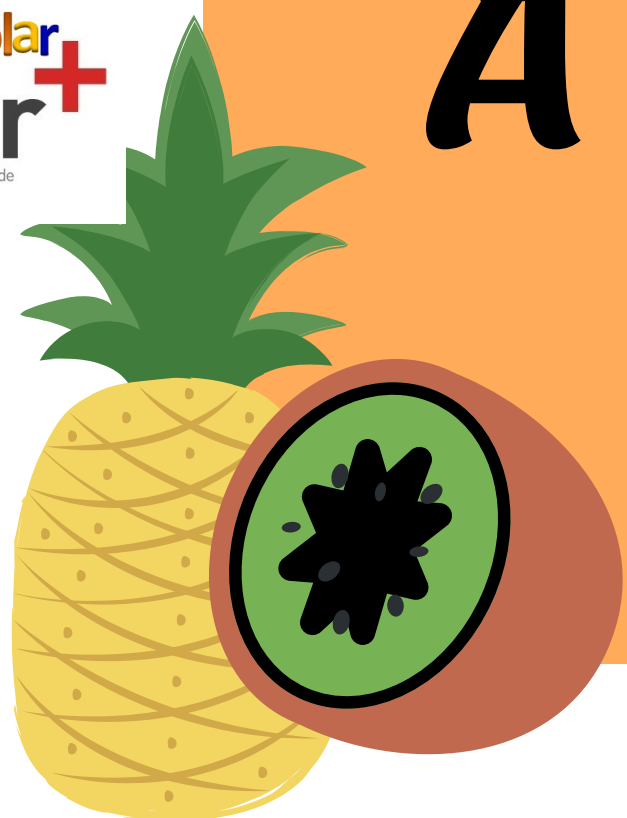




DIA MUNDIAL DA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

16 DE OUTUBRO



Um consumo alimentar adequado, previne e controla Doenças!

DICAS

- Começar o dia com um pequeno-almoço equilibrado e saudável;
- Ingerir cerca de 5 a 6 refeições por dia;
- Não fazer intervalos entre refeições superiores a 3h30;
- Comer pelo menos 3 peças de fruta por dia;
- Mastigar os alimentos devagar.

- Iniciar sempre o almoço e o jantar com um prato de sopa de legumes e/ou hortaliças;
- Evitar o consumo de produtos açucarados e com muita gordura como bolos, doces, rebuçados e gomas, chocolates, batatas fritas, pizzas, cachorros e refrigerantes;

- Utilizar uma baixa quantidade de sal nos alimentos. Optar pelo uso de ervas aromáticas;
- Beber Diariamente pelo menos 1,5 L de água;
- Prática diária e moderada de atividade física

