

Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de Outubro celebra-se o Dia Mundial da Alimentação, que é um direito universal, tanto para homens, mulheres e crianças.



" Diz-me o que comes, dir-te-ei a saúde que tens"
Dr. Emídio Peres

Mensagens de Educação Alimentar

- 1- Tomar sempre o pequeno-almoço após acordar;
- 2- Não passar mais do que três horas e meia sem comer;
- 3- Aumentar o consumo de leite;
- 4- Reforçar o consumo regular de produtos hortícolas e de frutas;
- 5- Evitar alimentos açucarados (bolos, rebuçados, refrigerantes,...)
- 6- Evitar os fritos ou ementas com muita gordura;
- 7- Consumir diariamente sopa;
- 8- Comer peixe pelo menos quatro vezes por semana;
- 9- Evitar consumir bebidas alcoólicas;
- 10- Variar os alimentos e combiná-los de forma correcta;