



## Alimentação saudável, o que é?

**Comer bem é importante para ter saúde...**

- Faz-te sentir o melhor!
- É simples e divertido!

Segue as seguintes dicas e descobre como podes fazer escolhas saudáveis!

### **1. Certifica-te que a base de cada uma das 5 ou 6 refeições do teu dia tem Hidratos de Carbono complexos:**

- A batata, o pão, o arroz, os cereais, a massa, o feijão e o grão são ricos em amido;
- As variedades integrais contêm mais fibra e ajudam-te a sentir satisfeito durante mais tempo.



**Passe**

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

## 2. Come pelo menos 3 peças de fruta por dia

- A recomendação é de comer 5 peças de fruta e hortícolas por dia – assim é fácil cumprir!
- Podes juntar pedaços de uma banana ou maçã aos teus cereais de pequeno-almoço;
- Que tal lebares de casa a pêra ou tangerina para o lanche na escola?

## 3. Investe no peixe e nas carnes de aves

- Além da proteína de boa qualidade, fornecem vitaminas e minerais que necessitas;
- Peixes como o salmão, a sardinha e o atum (os chamados *peixes gordos*) são ricos em ácidos gordos ómega-3, importantes para a tua saúde!
- Come a quantidade igual à palma da tua mão – é suficiente!

## 4. Procura beber água

- É a melhor bebida para repor os líquidos que perdes durante o dia;
- 6 a 8 copos de água por dia ajudam a manter uma pele hidratada, saudável e bonita;
- Água sem adição de açúcar é preferível a qualquer refrigerante;



**Passe**

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

## 5. Toma todos os dias o pequeno-almoço antes de sair de casa

- É importante repor nutrientes usados durante a noite e preparar o corpo para começar o dia logo a abrir...
- O leite, o iogurte ou o queijo devem fazer parte desta refeição!
- Junta-o à fruta e aos cereais ou pão e... está completo!!!

**Investe em ti.**

**Cuida bem da tua saúde... come bem!**



**Passa o que sabes aos teus amigos!**