

Escolhas
hoje,
saúde
amanhã!

TURMA 7ºB
Agrupamento de Escolas D. Manuel de Faria e Sousa



10 DICAS

para uma Alimentação Saudável

1

Inclua legumes e hortaliças nas principais refeições.



2

Varie as fontes de proteína, alternando peixe, carne, ovos e leguminosas.



3

Beba água ao longo do dia, mesmo sem sentir muita sede.



Água dá vida!

4

Evite refrigerantes e bebidas açucaradas.



Menos açúcar, mais saúde!

5

Reduza o consumo de doces, bolos, chocolates e guloseimas.



Prefira o natural!

6

Limite os alimentos fritos e prefira cozinhar, grelhar, assar ou estufar.



7

Evite o excesso de alimentos ultraprocessados.



Mais alimentos reais!

8

Faça refeições variadas e equilibradas, evitando comer sempre os mesmos alimentos.



Variedade é equilíbrio!

9

Controle as porções, evitando comer mais do que necessita.



O suficiente é o ideal!

10

Coma devagar e com atenção, reconhecendo os sinais de fome e saciedade.

Coma com calma!



Sinto-me bem!



Pequenas escolhas, grandes mudanças!

