



# ESCOLA BÁSICA ALEXANDRE HERCULANO



## DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO

Para teres uma alimentação mais saudável e sustentável

Lê algumas recomendações importantes que deves ter em consideração:

- 1 – Compra a produtores locais sempre que seja possível;
- 2 – Prefere alimentos frescos locais e da época;
- 3 – Pratica uma alimentação mediterrânica;
- 4 – Repensa, reduz, reutiliza e recicla;
- 5 – Ajuda a promover a alimentação saudável.

Vamos todos envolver-nos e colaborar! Ser jovens proativos faz a diferença!



**PENSAR • COMER • PRESERVAR**  
DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO