

Não uses o telemóvel enquanto comes !



A utilização do telemóvel durante a refeição está a ser cada vez mais comum na cantina escolar.

Com base nos estudos que fizemos durante o mês de abril , concluímos que a maioria dos nossos alunos utilizam o telemóvel enquanto comem !

Mexer no telemóvel enquanto comemos pode ter impactos significativos na nossa saúde.

A atenção dividida entre o telemóvel e a refeição pode afetar a saciedade , levando a um consumo excessivo de alimentos e , conseqüentemente, a problemas como ganho de peso e má digestão.



Tens que mudar para o teu bem!!

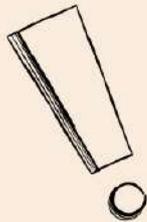
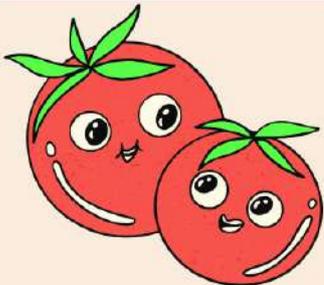
Sabias que...?

Devias comer mais verduras!!!

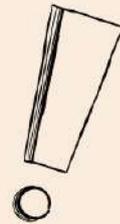
Ao consumir mais vegetais reforças o teu sistema imunitário e tornas-te mais saudável



Leva e come a salada ou



sopa



Muitos litros de sopa são desperdiçados todos os dias e muita salada é deitada para o lixo.

Se comeres, fazes boa ação, não só para ti mas também para o ambiente.

Querem ver peixes no futuro?



Muitaá crianças não comem peixe, porque não sabem tirar as espinhas. Por isso devemos ensiná-los a faze-lo da forma correta.



DESPERDÍCIO

VERIFICAMOS QUE MAIS DE **100KG** DE COMIDA FORAM PARAR AO LIXO SÓ NO MÊS DE ABRIL.



CHOCANTE

ESSA COMIDA PODERIA ALIMENTAR APROXIMADAMENTE **220** CRIANÇAS.

RECICLAGEM

MUITOS PAPEIS COMO GUARDANAPOS E PACOTES DE TALHERES, VÃO PARA O LIXO, E **NÃO** SÃO RECICLADOS.

