

COMER SAUDAVELMENTE

COME MAIS FRUTAS & VEGETAIS

Consome salada,
sopa e uma peça de
fruta

FAZ UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

No teu prato debes ter
legumes e vegetais,
proteínas e hidratos de
carbono

BEBE ÁGUA

Reduz a ingestão de açúcares, sal
em excesso e alimentos
ultraprocessados ou ricos em
gorduras saturadas

LAVA AS MÃOS ANTES DAS REFEIÇÕES; EVITA O DESPÉRDICIO

Não te esqueças de não fazer
ruído na cantina.
Coloca no prato apenas o que vais
consumir; evita o desperdício
alimentar.

