

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 Outubro 2013



“Come 3 a 5 porções de frutas e produtos hortícolas por dia”



“Pede sempre sopa de legumes”

www.dgs.pt (alimentação)



“Pratica exercício físico regularmente”



“É importante tomar o pequeno almoço”



“Evita estar mais de 3 horas sem comer”

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 Outubro 2013



“Diminui o consumo de sal”



“Prefere peixe e carnes magras”



“Pratica exercício físico regularmente”



“Evita os bolos e os refrigerantes”



“Bebe água em abundância ao longo do dia”

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 Outubro 2013

“Sistemas Alimentares Sustentáveis”

**“870
milhões
pessoas no
mundo têm
FOME”**



**“30 milhões
crianças com
excesso de peso”**

**“300 milhões
pessoas com
Diabetes tipo 2”**



**Escolhe uma vida
saudável e solidária!**

<http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/en/>

