

Dia Mundial da Alimentação

- 16 Outubro -

Agora que um novo ano começou, deixamos algumas sugestões que poderão ser úteis para melhorar a alimentação das nossas crianças!



- 🍏 Nunca deixe o seu filho ir para a escola **sem tomar o pequeno-almoço**;
- 🍏 Para o pequeno-almoço e lanche escolha **pão (de preferência escuro)** em vez de *croissants*, pão de leite, pão com chocolate, bolos, bolachas com cremes, empadas, folhados, ...;
- 🍏 Prefira **leite e iogurtes** em vez de sumos com ou sem gás, “*ice tea*”, ...;
- 🍏 Reserve o consumo de alimentos ricos em sal, açúcar e/ou gordura **para ocasiões especiais, como festas de aniversário**;
- 🍏 Inicie o almoço e o jantar com um **prato de sopa**, não esquecendo os legumes/hortaliças no 2º prato; a sobremesa deve ser constituída por **fruta**;
- 🍏 A água deve ser uma bebida diária e ingerida em boa quantidade - **cerca de 1,5l/dia**;
- 🍏 Uma alimentação equilibrada deve ser composta por **5 a 6 refeições diárias** (pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, meio da tarde, jantar e ceia);
- 🍏 Prepare e confeccione as refeições de forma simples e com **pouca adição de sal e gordura!**

Não se esqueça: Os pais/família são o exemplo: Se não tiverem uma alimentação cuidada os filhos também não terão!



Um bom ano para toda a família!

Dia Mundial da Alimentação

- 16 Outubro -

Agora que um novo ano começou, deixamos algumas sugestões que poderão ser úteis para melhorar a alimentação das nossas crianças!



- 🍏 Nunca deixe o seu filho ir para a escola **sem tomar o pequeno-almoço**;
- 🍏 Para o pequeno-almoço e lanche escolha **pão (de preferência escuro)** em vez de *croissants*, pão de leite, pão com chocolate, bolos, bolachas com cremes, empadas, folhados, ...;
- 🍏 Prefira **leite e iogurtes** em vez de sumos com ou sem gás, “*ice tea*”, ...;
- 🍏 Reserve o consumo de alimentos ricos em sal, açúcar e/ou gordura **para ocasiões especiais, como festas de aniversário**;
- 🍏 Inicie o almoço e o jantar com um **prato de sopa**, não esquecendo os legumes/hortaliças no 2º prato; a sobremesa deve ser constituída por **fruta**;
- 🍏 A água deve ser uma bebida diária e ingerida em boa quantidade - **cerca de 1,5l/dia**;
- 🍏 Uma alimentação equilibrada deve ser composta por **5 a 6 refeições diárias** (pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, meio da tarde, jantar e ceia);
- 🍏 Prepare e confeccione as refeições de forma simples e com **pouca adição de sal e gordura!**

Não se esqueça: Os pais/família são o exemplo: Se não tiverem uma alimentação cuidada os filhos também não terão!



Um bom ano para toda a família!