

Dia Mundial da Alimentação 16 de Outubro



Regina Ramos – Nutricionista
Serviço de Saúde Pública - Centro de Saúde de Ílhavo

Gosto de festas

Gosto da internet e da
“playstation”

Mas, porque é bom para
mim:

FAÇO DESPORTO TODOS
OS DIAS

E UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL



Gosto de noitadas

Gosto de estar em forma

Gosto de me ver ao espelho

Tenho de estudar

Tenho de me esforçar

Para conseguir fazer tudo
(bem)...
...preciso:

COMER BEM

PRATICAR DESPORTO

DORMIR AŞ HORAS
NECESSÁRIAS



Comer bem não significa comer muito,
significa saber escolher



e combinar os alimentos, de forma a
que possamos ter uma alimentação
equilibrada!




Alimentação Saudável é...

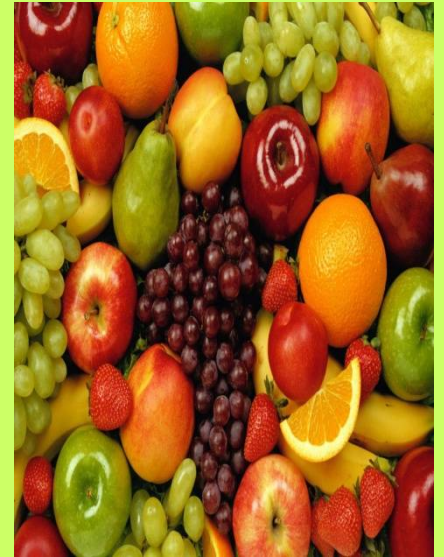



**Não passar mais de 3,5 horas
sem comer**





Tomar sempre o pequeno-almoço





Preferir o pão de mistura ou cereais pouco doces (“corn-flakes”)





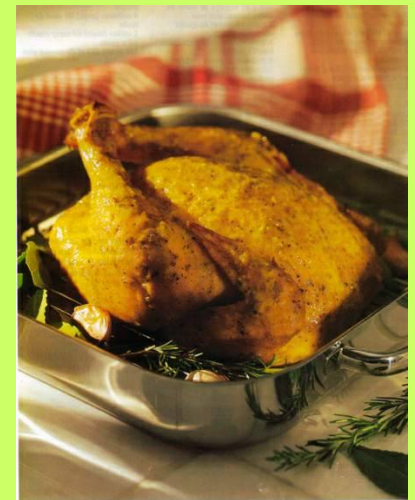
Iniciar sempre o almoço e o jantar com sopa de legumes



Regina Ramos – Nutricionista
Serviço de Saúde Pública - Centro de Saúde de Ílhavo



Variar entre carne, peixe e ovo



Regina Ramos – Nutricionista
Serviço de Saúde Pública - Centro de Saúde de Ílhavo




**Não esquecer também as
saladas ou legumes cozidos a
acompanhar**





Regina Ramos – Nutricionista
Serviço de Saúde Pública - Centro de Saúde de Ílhavo



A sobremesa ideal é a fruta da época





E a bebida diária é a água



E lembrem-se:

Mais importante
que comer é saber
fazê-lo.



Uma boa nutrição é essencial
para o bem-estar e saúde do
ser humano.

ALIMENTEM ESTA CAUSA!

