

PROJETO DE PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



MAIO – MÊS DO CORAÇÃO REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. TOMAR SEMPRE O PEQUENO-ALMOÇO;
2. NÃO PASSAR MAIS DE TRÊS HORAS SEM COMER;
3. EVITAR ALIMENTOS COM MUITO SAL;
4. EVITAR ALIMENTOS FRITOS E AÇUCARADOS;
5. COMER DIARIAMENTE FRUTA;
6. CONSUMIR SOPA TODOS OS DIAS;
7. PREFERIR PÃO ESCURO;
8. COMER PEIXE PELO MENOS QUATRO VEZES POR SEMANA;
9. AUMENTAR O CONSUMO DE LEGUMES/SALADAS
10. BEBER ÁGUA COM ABUNDÂNCIA;
11. COMER COM CALMA, MASTIGANDO CORRETAMENTE OS ALIMENTOS.



MANTÉM O TEU CORAÇÃO SAUDÁVEL!

