

Alimentação Saudável



CEF Técnico de Controlo de
Qualidade Alimentar

Docente Isabel Freitas

- Catarina Fernandes
- Melissa Fernandes
- Mara Fernandes

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Faça uma alimentação o mais variada possível
- Tome sempre o pequeno almoço
- Evite estar mais de 3 horas e meia sem comer
- Consuma de preferência peixe e carnes brancas
- Diminua o consumo de sal
- Beba pelo menos 1,5L de água por dia e pratique exercício físico regularmente
- Coma sopa antes do prato principal



Erros Alimentares mais frequente

- Excesso de sal e açúcar
- Não tomar o pequeno-almoço
- Elevado consumo de gorduras
- Baixo consumo de legumes e produtos hortícolas
- Alimentação pouco variada
- Comer depressa
- Consumo reduzido de fibras
- Calorias a mais e pouco exercício
- Baixo consumo de fruta
- Beber mais refrigerantes do que água

