

Dia Mundial da Alimentação - 16 de outubro



Comprar sempre produtos locais e sazonais



Sustentabilizar o futuro através da alimentação



Diminuir a pegada ecológica



Fazer 6 refeições ao dia



1
tomar o pequeno-almoço todos os dias, após o acordar, nas primeiras horas do dia

- A primeira refeição do dia deve combinar todos os nutrientes essenciais (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerais e fibra).

- O pequeno-almoço deve contribuir com cerca de 20-25 % para o valor energético total (VET) diário, estabelecido com base nas recomendações para cada faixa etária.



MEIA DÚZIA DE RAZÕES PARA CONSUMIR PESCADO:

1. Fornece proteínas de elevado valor biológico;
2. É rico em ácidos gordos ómega-3;
3. Fornece boas quantidades de vitaminas A, D e B12;
4. É fonte de minerais como iodo, potássio, fósforo, cálcio, magnésio, ferro e zinco;
5. Apresenta boa digestibilidade;
6. Pela elevada riqueza nutricional poderá conferir efeito protetor no aparecimento de diversas patologias.



4 porções/dia



Organização TAS18 em parceria PES e biblioteca

