

16 OUT.2024

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

“Direito aos alimentos para um futuro e uma vida melhores.”



\* Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura



\* Mais de 2,8 mil milhões de pessoas no mundo não conseguem ter acesso a uma dieta saudável. As dietas pouco saudáveis são a principal causa de todas as formas de malnutrição – *subnutrição, deficiências de micronutrientes e obesidade*, que atravessam todos os países e classes socioeconómicas.

## Neste dia convidamos-te a refletir!

O almoço escolar poderá não ser sempre do teu agrado.

Ele não consegue (*nem pode!*) competir com os alimentos das cadeias de **fast food**! É que o almoço da escola é para todos os dias e as refeições *fast food* devem ser esporádicas/ reservadas para dias especiais.

As refeições *fast-food* tendem a ser muito ricas em **sal e/ou gordura e/ou açúcar** e muito pobres em nutrientes essenciais como vitaminas e minerais. Elas são assim “cheias de sabor” para serem irresistíveis, mas “sem conteúdo nutritivo”.

Já o **almoço escolar é COMPLETO** quando levas todos os seus componentes no tabuleiro.

**Peixe, hortícolas, leguminosas e fruta** são alimentos que recebem muitos “narizes torcidos”, mas de enorme importância para cresceres no meu máximo potencial!

Dá uma oportunidade ao Almoço Escolar e não desperdices! **Respeitar os alimentos é cultivar o teu futuro.**



No almoço escolar procura-se seguir uma Dieta Mediterrânica.

Encontra hoje no teu almoço: **TOSTAS MEDITERRÂNICAS.**

Experimenta fazer em casa, adicionando a tostas de pão, aromatizadas com azeite e alho, fontes proteicas saudáveis e hortícolas a teu gosto.



## Come um arco-íris!

Uma alimentação nutritiva é uma alimentação cheia de cor.

É importante garantir, todos os dias, o consumo de fruta e hortícolas de cores diferentes. É que **cada cor é dada por um fitoquímico diferente**, compostos naturais destes alimentos com **funções antioxidantes, anti-inflamatórias, antibacterianas, entre outras.**

Encontra hoje uma **MINI BOWL DE FRUTOS**, a representar as principais cores destes alimentos!



CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA

