

## Dia europeu da alimentação e cozinha saudáveis - 8 de novembro



### Regras para uma alimentação saudável:

1. Tomar o pequeno-almoço todos os dias;
2. Comer 5 porções de fruta ou legumes por dia;
3. Não estar mais de 3h30 sem comer;
4. Ler sempre o rótulo dos produtos comprados;
5. Fazer exercício físico três vezes por semana;
6. Manter o organismo sempre hidratado;
7. Planear as refeições semanalmente;
8. Confeccionar alimentos com menos sal, gordura e açúcar.

Uma alimentação deve ser: **variada, equilibrada e completa.**

*Uma alimentação equilibrada é um passo importante para uma vida saudável.*

