



Recomendações práticas para o dia-a-dia

1 Para a escola:

- Leva fruta já lavada e pronta a comer
- Escolhe pão para os lanches
- Inclui sempre uma bebida sem açúcar (água ou leite)
- Prepara o lanche na noite anterior
- Levar de casa é, muitas vezes, mais saudável e mais barato



4 Quando não há opções saudáveis

- Escolhe a opção “menos má”
- Reduz a quantidade
- Leva lanche de casa sempre que possível
- Não compres por impulso



2 Para experimentar alimentos novos

- Prova pequenas quantidades
- Um alimento pode precisar de várias provas para gostar
- Experimenta o mesmo alimento de formas diferentes
- Não gostar uma vez, não significa não gostar para sempre

5 Para não cair em mitos alimentares

- Questiona o que vês nas redes sociais
- Confia em profissionais de saúde
- Lê rótulos com atenção
- Desconfia de promessas “milagrosas”

3 Para escolher com pouco dinheiro

- Água é sempre a melhor e mais barata opção
- Fruta da época costuma ser mais económica
- Sandes simples são melhores que *snack's* processados
- Planeia o que vais comprar antes de sair de casa



6 Comer bem não é ser perfeito. É fazer melhores escolhas, sempre que possível.