

Projeto Alimentação Saudável  
nas Escolas do Concelho de Portalegre

"Alimenta-te  
bem e  
crescerás saudável!"



Integrado no Projeto 0401\_RITECA\_I14\_E.



C3i - Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do IPP | Instituto Politécnico de Portalegre  
ESSP | ESEP | ESTG | ESAE | Agrupamento nº1 de Portalegre | Agrupamento nº2 de Portalegre  
Serviço de Ação Social | Câmara Municipal de Portalegre  
ULSNA (USF Plátano; USF Portus Alacer; UCSP; UCC Ammaya e USP)

CONTACTOS: +351 245 300 430 | [margaridamalcata@essp.pt](mailto:margaridamalcata@essp.pt)

O *Atelier de Alimentação Saudável* sugere  
**REGRAS DE UMA ALIMENTAÇÃO E VIDA SAUDÁVEL!**

- 1 | Fazer 5 a 6 refeições diárias e nunca abdicar do pequeno - almoço;
- 2 | Incluir sempre a sopa de legumes e a fruta nas refeições principais;
- 3 | Ingerir diariamente 5 doses de legumes e fruta;
- 4 | Evitar o consumo de refrigerantes e produtos açucarados.  
A água é a melhor bebida;
- 5 | Controlar o consumo de sal e alimentos condimentados (Ex.:charcutaria);
- 6 | Praticar diariamente exercício físico;
- 7 | Evitar fritos;
- 8 | Evitar o consumo de alimentos transformados e industrialmente processados  
(Ex.:bolos secos e com creme);
- 9 | A roda de alimentos é constituída por 7 grupos, sendo todos muito importantes;
- 10 | O consumo alimentar não deve ser superior ao gasto energético diário.

