

# DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, SUSTENTÁVEL E EDUCATIVA



## 1. FORTALEÇA SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO

Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes. Consuma pelo menos cinco porções ao dia e lembre de ingerir água.

## 2. VOCÊ COMPROU VEGETAIS EXTRAS?

Não tem problema: limpe, corte, branqueie e congele. Você os terá prontos para sua próxima preparação.



## 3. PLANEJE SUA COMPRA: COMPRE O QUE FOR NECESSÁRIO

Ajuda a evitar o desperdício de alimentos e melhora a economia da sua casa.



## 4. NÃO JOGUE FORA SUAS SOBRAS

Se você cozinhar demais, congele suas refeições para durar mais tempo e para evitar desperdícios. Lembre-se: os alimentos devem estar em boas condições para consumi-los.



## 5. COZINHAR EM FAMÍLIA

O confinamento é também uma oportunidade para cozinhar em casa, além de, ser um momento importante para introduzir as crianças nessa atividade e estimular os hábitos alimentares saudáveis.

