



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – PERÍODO QUARENTENA





Qual a alimentação mais saudável para este período de quarentena?

- Neste período, onde a nossa atividade física é menos regular e menor, o cuidado com a alimentação e com a forma física deve ser redobrado. A nossa alimentação deve seguir os princípios da pirâmide alimentar. Priviligiando o consumo de frutos e vegetais ricos em vitaminas, fibras e minerais. Também devemos consumir alimentos ricos em proteína como ovo e peixe. Alimentos como pão, massa e arroz também podem ser consumidos, no entanto, não são tão necessários porque fornecem-nos muita energia que não vamos utilizar como no dia a dia escolar. Açúcares, óleos e gorduras devem continuar a ser evitados, porque contribuem para a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.



SEGUNDA FEIRA



TERÇA FEIRA



QUARTA FEIRA



QUINTA FEIRA



SEXTA FEIRA



A NÃO ESQUECER

- Esta alimentação deve ser acompanhada por uma peça de fruta e por exercício físico que é muito importante! O consumo de água deve ser regular e pelo menos 1 litro e meio/dia.



Leonor