

Comer bem para viver melhor

Uma alimentação desequilibrada pode provocar aumento de peso em qualquer idade e ser a causa de várias doenças.

Em Portugal, um número significativo de crianças entre os 7 e os 9 anos tem excesso de peso.

Sendo o pequeno-almoço a primeira refeição do dia deve permitir-nos repor as energias consumidas durante o período nocturno e para isso é importante que seja uma refeição completa, isto é, que contemple alimentos de vários grupos da Roda dos Alimentos.

Será o nosso pequeno-almoço um bom pequeno-almoço?

Vamos recolher dados sobre o que comemos ao pequeno-almoço, organizá-los, interpretá-los e perceber o que precisamos alterar nos nossos hábitos alimentares.