

# Apaixona-te por uma alimentação saudável!

Na semana em que se comemora o Dia Mundial da Alimentação, ilustra cada um destes conselhos com uma fotografia ou um vídeo (1 min) e, até ao dia 28 de outubro, envia o teu registo saudável e criativo, individual ou em grupo, para [epss@escolasardoal.com](mailto:epss@escolasardoal.com)

Os registos recebidos serão posteriormente partilhados nas redes sociais do Agrupamento, da UCC Mira Zêzere e do ACES do Médio Tejo.

16 out

2ª feira

Reduz o consumo de açúcar. Já és suficientemente doce!



17 out

3ª feira



Para teres uma alimentação saudável, descasca mais e desembala menos!

18 out

4ª feira

Não és um gato! Bebe água!



20 out

6ª feira

Saboreia a vida com metade do sal!



19 out

5ª feira

O exercício físico alimenta a saúde do corpo e da mente!



**Alinhas?**