SANTO TIRSO
CÂMARA MUNICIPAL

MAIS Fruta e Hortícolas

c/ dicas para encarregados de educação

Receitas do Chef
FÁBIO BERNARDINO

MAIS

Fruta e Hortícolas

MAIS

Fruta e Hortícolas

Sabia que...

- O consumo inadequado de fruta e hortícolas é considerado um dos principais determinantes de doenças não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário de pelo menos 400g de fruta e hortícolas, o equivalente a aproximadamente 5 porções diárias destes alimentos.