

ALIMENTA-TE BEM E EM SEGURANÇA!

Coloca os
alimentos à sombra,
longe da exposição
solar direta.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE




SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável



Escolhe alimentos
que não se alterem com
o calor como o pão,
as conservas e os frutos
oleaginosos (nozes,
amêndoas, avelãs,...).

Evita molhos.
Dá preferência
ao azeite e vinagre
ou limão para
temperar.

Escolhe também
algumas frutas ou
hortícolas previamente
lavados.



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

Se escolheres alimentos mais perecíveis (iogurtes, queijo, alguns tipos de frutas como melancia, melão, meloa, pêssago, cerejas...) deves acondicioná-los numa geleira ou mala térmica.

Lava os alimentos frescos em casa e transporta-os numa caixa fechada.



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

Deves preparar
ou adquirir
os alimentos
preferencialmente
no próprio dia.





Lavar as mãos e os utensílios
antes de preparar as refeições
e antes de comer.



Lavar bem os vegetais
e a frutas antes de consumir.



Usar um utensílio
por alimento.



Não misturar alimentos
crus e cozinhados
durante a preparação.

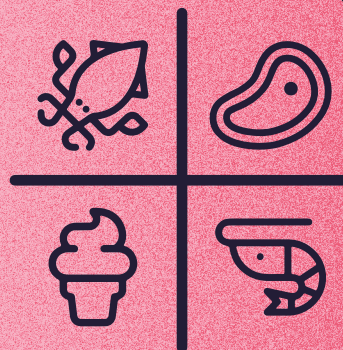
COMPRAR



Seleciona
o que compra



Verifica o prazo
de validade

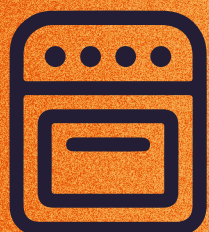


Separa
os frescos



Deixa o frio
para o fim

PREPARAR



Cozinha bem
os alimentos



Separa o cru
do pronto
a consumir

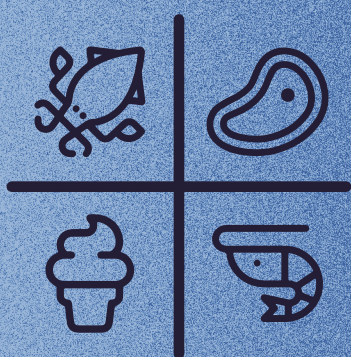


Lava frutas
e hortícolas

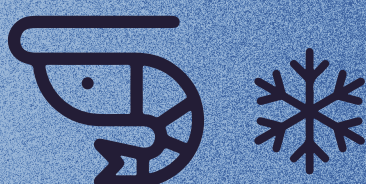


Lava as mãos

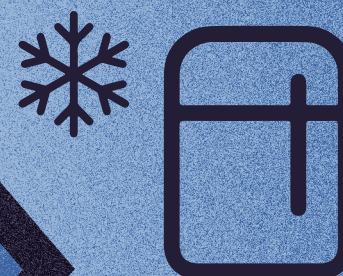
CONSERVAR



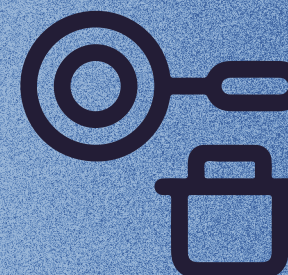
Separa produtos
diferentes



Não congeles
o que foi
descongelado



Guarda
as sobras no
máximo 4 dias



Reaquece bem
as sobras



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável