



## Alimentação saudável

### O que é?

È um projecto que através de um jogo visa inculcar hábitos alimentares saudáveis junto das crianças, prevenindo doenças originadas por uma alimentação pouco saudável.

### Objectivos

- + Conhecer a alimentação que fazemos;
- + A importância de uma alimentação saudável;
- + A saúde passa pela alimentação;
- + A alimentação no nosso dia-a-dia.

### Principais erros alimentares da população portuguesa:

- Consumo excessivo de sal;
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Consumo excessivo de gorduras, particularmente saturadas e adulteradas pela culinária;
- Baixo consumo de produtos hortícolas e frutos;
- Consumo insuficiente de leite;
- Ausência do pequeno-almoço enquanto refeição essencial do dia, e abandono das refeições intercalares;
- Consumo excessivo de açúcar e produtos açucarados;
- Consumo excessivo de alimentos e calorias.



É com vista a evitar estes erros que, o projecto alimentação saudável ambiciona educar informar e comunicar adequadamente, para que erros como os acima descritos sejam evitados.

Prevenindo assim comportamentos que originem consequências graves, tais como doenças provenientes de uma alimentação pouco saudável e desregrada.

**PS:** o agendamento deverá ser efectuado através do seguinte e-mail:

[juventude@cvp-porto.org](mailto:juventude@cvp-porto.org)