

Como montar um prato saudável

Seu prato deve ter:

50%
Verduras e legumes

Prato Colorido

Seguindo essas dicas você terá uma refeição balanceada e nutritiva!

25%
Proteína
carne, frango, ovo ou peixe

25%
Cereais
arroz, macarrão ou milho

Leguminosas
feijão, lentilha ou ervilha



É + saúde no prato!

Como evitar o desperdício



1

SIRVA-SE

PEGUE UMA PORÇÃO PENSANDO NA QUANTIDADE QUE IRÁ CONSUMIR



2

MONTE UM PRATO SAUDÁVEL

EQUILIBRADO, COLORIDO E NUTRITIVO



3

SE QUISER MAIS, PODE REPETIR

REPITA A REFEIÇÃO MAS SIRVA-SE COM CONSCIÊNCIA



4

PRATIQUE DIARIAMENTE

ALÉM DE COMER BEM, VOCÊ ESTARÁ CUIDANDO DO PLANETA

Boas práticas e cuidados no *servimento*



MANTENHA OS CABELOS PRESOS AO SE SERVIR



EVITE CONVERSAR PARA NÃO CONTAMINAR OS ALIMENTOS



TODAS AS REFEIÇÕES DEVERÃO SER FEITAS EXCLUSIVAMENTE NO REFEITÓRIO

*Bom
Apetite!*

Valorizando os alimentos



Você sabia?



1,3 bilhões de toneladas

DE ALIMENTOS SÃO **DESPERDIÇADOS** TODO ANO NO MUNDO?

35 milhões de pessoas

PODERIAM SER **ALIMENTADAS** COM ESSA QUANTIDADE



Quanto menos desperdício, mais investimento na escola!

Faça a sua parte!