DIVERSIDADE ALIMENTAR



Uma dieta variada fornece uma ampla gama de nutrientes essenciais, promovendo melhor saúde e bem-estar

Exemplos de Alimentos Diversificados

Inclua vegetais coloridos, frutas frescas, grãos integrais, proteínas magras (como legumes e peixes) e laticínios

Dicas para Variedade Alimentar

Experimente novos alimentos regularmente, inclua uma variedade de cores e texturas no prato, e explore receitas de diversas culturas

Sustentabilidade e Diversidade Alimentar

Uma dieta diversificada promove a sustentabilidade ao incentivar a produção agrícola variada e a preservação da biodiversidade

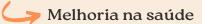
12°CT1 André Gonçalves, João Catalão, Raquel Rebelo

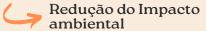


Alimentação Sustentável

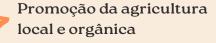








Conservação da biodiversidade



Diminuição do desperdício de alimentos



Pedro , Tomás , Ana Mar , Vitesh 12°CT2

Pratos mais verdes para um futuro melhor

Uma alimentação à base de plantas oferece diversos benefícios para a saúde. Tais como:



- Fortalecimento do sistema imunitário;
- Manutenção de um peso saudável;
- Redução do risco de doenças cardiovasculares, AVCs, diabetes e alguns transtornos mentais;

Uma alimentação saudável não implica ser necessariamente vegetariana. A simples implementação de algumas refeições vegetarianas contribui, não apenas para a nossa saúde, como também para o meio ambiente. Com este objetivo em mente, fizemos uma refeição vegetariana com entrada, prato principal e sobremesa.



Entrada:

Prato principal:

Sobremesa:

• Lasanha vegetariana





• Creme de cenora





Por fim, não se esqueçam o equilíbrio é a chave para uma vida saudável.

