

NÃO DESPERDICES HOJE PARA NÃO FALTAR AMANHÃ!



Faz a diferença no combate ao desperdício alimentar!

Aproveita os benefícios nutricionais dos alimentos e ajuda o ambiente!

- ✓ Não deixes comida no prato! As quantidades servidas ajudam-te a obter os nutrientes necessários para a para um crescimento saudável e melhorias na aprendizagem; 🍴🍴
- ✓ Antes de comprares as senhas verifica a ementa, pois pode haver alguma refeição que não gostes tanto; 😊
- ✓ Se não costumavas comer muito, pede à funcionária para **menos** quantidade no prato; 😊
- ✓ O lanche é uma refeição leve! Basta leite ou iogurte com fruta ou bolachas de arroz! 😎
- ✓ Leva sempre a fruta e o pão. Se não lhes tocares, coloca-os nas caixas que estarão disponíveis no refeitório. À tarde, vão estar disponíveis na sala de alunos para quem precisar. 🍞🥝
- ✓ Não te esqueças que deves acompanhar a refeição com água. 💧

Lembra-te que podes fazer a diferença e ajudar a reduzir os desperdícios alimentares da nossa escola!



#MAIS ALIMENTO MENOS DESPERDÍCIO!

#MENOS OLHOS DO QUE BARRIGA!

Contamos Contigo!

EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR