



DICAS

Kit alimentar para 14 dias

Produtos alimentares que devemos ter em casa num período de isolamento

Sabemos que um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença.

A DGS disponibiliza um [manual online](#), elaborado em parceria com a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

Consulte o [Manual Online da DGS](#) cheio de dicas úteis sobre o kit alimentar que deve ter para um período de isolamento de 14 dias.

É muito fácil continuar a fazer a sua alimentação saudável.

Dica: 6 passos para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19

(não dispensa a consulta do Manual Online da DGS – Alimentação em tempo de Covid-19)

- ✓ **Coma mais fruta e produtos hortícolas** - Coma sopa de produtos hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta.
- ✓ **Beba água ao longo do dia e sem açúcar** - Mantenha-se hidratado; ao longo do dia beba 8 copos de água.
- ✓ Aproveite para recuperar a presença do **feijão, do grão e das ervilhas à mesa**. Em tempos de enlatados, valorize as leguminosas que são fontes de fibra e de vários nutrientes importantes.
- ✓ Mantenha a rotina das refeições diárias, **evitando snacks com excesso de açúcar e sal** ao longo do dia.
- ✓ Aproveite esta oportunidade e **cozinhe saudável com os seus filhos**. Ensine-os a cozinhar de forma saudável.
- ✓ Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, **segundo os princípios da Roda dos Alimentos**.



#Fiqueemcasa #Estamosjuntos

Fonte: DGS - Alimentação www.dgs.pt (adaptado)

e-mail: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

www.clubemillenniumbcp.pt