

SE QUER EMAGRECER COMA PARA FORTALECER

NÃO COMAS LASANHA PORQUE FICAS COM BANHA

UVA, MELÃO E MELANCIA É O QUE NOS DÁ SAÚDE E ENERGIA

UMA MAÇÃ POR DIA DÁ SAÚDE E ALEGRIA

HAMBURGUER NÃO POIS FAZ MAL AO CORAÇÃO

SE QUERES TER UM BOM CORAÇÃO MANTÉM UMA BOA ALIMENTAÇÃO

MINIMIZA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR!

HIGIENE DAS MÃOS .

A LAVAGEM DAS MÃOS REDUZ A INCIDÊNCIA DE INFEÇÕES ATÉ 59%, REDUZ O RISCO DE INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS ATÉ 16% E PODERÁ REDUZIR O ABSENTISMO RELACIONADO COM DOENÇAS DE CRIANÇAS NA ESCOLA ATÉ 49%.

RUÍDO à hora do almoço

TÃO IMPORTANTE QUANTO COMER ALIMENTOS SAUDÁVEIS, É FAZÊ-LO NUM AMBIENTE ADEQUADO.

ZELA PELA PRESERVAÇÃO, CONSERVAÇÃO E ASSEIO DAS INSTALAÇÕES DO REFEITÓRIO

ALMOÇAS

ENQUANTO MEXES NO TELEMÓVEL ?.

Podes “engolir” os alimentos inteiros, sem te dares conta!!!