

Alimentação Saudável para Adolescentes: Siga os Dez Passos

- 1 Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional de saúde.
- 2 Se alimente 5 ou 6 vezes ao dia. Coma no café da manhã, almoço, jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos.
- 3 Tente comer menos salgadinho de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes.
- 4 Escolha frutas, verduras e legumes de sua preferência.
- 5 Tente comer feijão todos os dias.
- 6 Procure comer arroz, massas e pães todos os dias!
- 7 Procure tomar leite e/ou derivados todos os dias.
- 8 Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- 9 Movimente-se! Não fique horas em frente à TV ou computador.
- 10 Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.