



ARS Algarve

Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

DEPARTAMENTO DE
SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

Ministério da Saúde



A Administração Regional de Saúde do Algarve, IP, no âmbito das comemorações do **Dia Mundial da Alimentação - 16 de outubro de 2013**, e do Núcleo Regional do Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável, apresenta dez medidas com medida.

DEZ MEDIDAS COM MEDIDA

Refeições: seis por dia

Fruta: três peças ao longo do dia

Sopa: dois pratos, um ao almoço e outro ao jantar

Água: dez copos ao longo do dia

Produtos hortícolas: quatro chávenas almoçadeiras por dia

Sal: uma colher de chá para todo o dia

Gordura: até três colheres de sopa de azeite por dia

Fritos: até um por semana

Doces: até um por semana

Bebidas alcoólicas: dois copos divididos pelo almoço e jantar

Às medidas alimentares apresentadas recomenda-se a prática diária de pelo menos 30 minutos de **atividade física moderada**.