



# 10 Recomendações saudáveis para adolescentes

- 1** Adopta uma alimentação diversificada, porque é sinónimo de saúde.
- 2** Para perder, manter ou aumentar de peso procura a orientação de um profissional de saúde qualificado – o nutricionista.
- 3** Faz pelo menos 3 refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) e lanches ao longo do dia (meio da manhã, lanche e ceia). Não saltes as refeições!
- 4** Come as frutas, os vegetais e os legumes que mais gostas.
- 5** Procura comer todos os dias alimentos ricos em hidratos de carbono, como arroz, massa, batata, milho, leguminosas, pães, tostas, etc distribuindo-os nas refeições ao longo do dia.
- 6** Procura beber leite e/ou comer os derivados do leite todos os dias.
- 7** Evita de comer refeições rápidas do tipo fast-food, refeições pré-confeccionadas, fritos, alimentos ricos em gorduras e açúcares.
- 8** Reduz a quantidade de sal (seja para temperar ou confeccionar os alimentos).
- 9** Evita o consumo de bebidas alcoólicas.
- 10** Pratica actividade física diariamente. Não fiques horas em frente da televisão e do computador.

