

Obesidade: O outro lado da fome

“Direito aos alimentos para uma vida e um futuro melhor – não deixar ninguém para trás”

Já se apercebeu que a
FOME E A OBESIDADE
andam lado a lado?

Saiba como proporcionar
uma vida adequada e
sustentável para a sua
família



- Evite Desperdício Alimentar;
- Os produtos de marcas brancas também são uma boa opção;
- Opte pela água como bebida de eleição;
- Opte pelos alimentos da terra e da época;
- Reaproveite as sobras de outras refeições;
- Prefira embalagens familiares, ao invés de embalagens individuais;
- Evite os alimentos açucarados e processados;
- Opte por comprar alimentos secos para o mês todo. Por exemplo: Arroz, feijão, grão, massa.
- Opte pelo consumo de peixe em vez da carne;