

Aceita saber mais?

Maiores informações sobre a campanha podem ser obtidas junto à:

«5 ao dia»

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

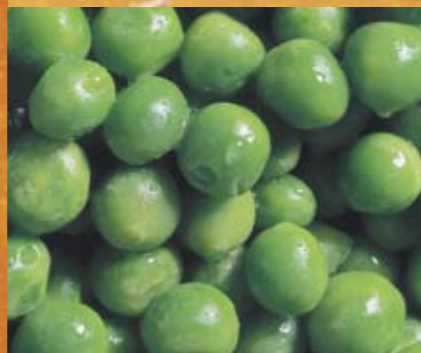
Telefone: 031 389 91 00, Fax: 031 389 91 60

email: info@5amtag.ch

Internet: www.5amtag.ch



Uma campanha de incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras da Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Gesundheit.



Quanto você come de frutas, legumes e verduras diariamente?

Mantenha sua forma com 5 porções diárias!

Para mais prospectos:

Telefone 0844 85 00 00

Fax 033 773 65 40

email shop@swisscancer.ch

Kundendienst, Versand KLS

Postfach 110, 3766 Boltigen

Este prospecto está também disponível em alemão, francês, italiano, serbo-croata-bósnio e albanês.

KLS / 09.2006 / 8000 Portugiesisch / 6625



Importante e correto.

Uma alimentação leve e rica em frutas, verduras e legumes é muito importante para a saúde. Este é o resultado de diversas pesquisas científicas. Na Suíça, consomem-se poucas frutas, verduras e legumes. «5 ao dia» chegou para mostrar-lhe como elevar o seu consumo diário de frutas, verduras e legumes de forma agradável e saudável.

Leve e fácil.

É super fácil: alimente-se ao menos 5 vezes ao dia com uma porção de frutas, verduras e legumes. Uma porção (cabe dentro da mão) corresponde a 120 g para um adulto. Isto significa que você deve ingerir ao todo 600 g de frutas, verduras e legumes por dia. O melhor é dividir entre 3 porções de legumes e duas de frutas. Também vale substituir uma porção de frutas por um copo de suco de frutas ou legumes naturais.

Saudável e bom.

Transforme seu dia-a-dia num acontecimento colorido. As frutas, as verduras e os legumes são muito saborosos e saudáveis. Elas são compostas de inúmeras vitaminas, sais minerais, fibras e substâncias vegetais secundárias de grande valor nutritivo. Além disto, elas não possuem teor calórico, ajudando a manter a digestão bem controlada.

Feliz e em forma.

Existem outros fatores que contribuem para uma vida saudável e feliz junto à uma alimentação bem balanceada. Por exemplo, é muito importante que você tenha uma atividade física diária de pelo menos 30 minutos. Isto ajudará também a controlar seu peso.

Colorido e variado.

Você pode abusar do que deseja comer. A variedade de frutas, verduras e legumes frescos é grande e sortida. Procure variar bastante, assim você compensa a diferença de nutrientes em cada alimento. Aproveite a variedade de época, complementando-a com alimentos congelados e secos.

Uma boa sugestão de menu é a seguinte: alimente-se de flocos ou mûesli no café-da-manhã, sempre incluindo uma fruta. Se tiver fome mais tarde, «belisque» uma cenoura ou beba um copo de suco de frutas ou de legumes. Inclua sempre uma porção de legumes e verduras cozidas no seu almoço e coma uma maçã no meio da tarde. Aproveite o jantar e delicie-se com um belo prato de salada e legumes crus.