

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 111 / 22 a 28 de abril 2019

Dia da Produção Nacional

O Dia da Produção Nacional foi instituído pela Assembleia da República a 26 de abril de 2011. Tem como objetivos valorizar e potencializar os alimentos produzidos a nível nacional e sensibilizar a população para a sua importância nível social, económico e ambiental.

Sazonalidade dos frutos e hortícolas...

As frutas e hortícolas da época são a melhor opção porque:

- São mais económicos;
- Mais nutritivos;
- Tem menor impacto ambiental (redução das emissões de dióxido de carbono);

Abril e maio:
(exemplo de alimentos)



Sabia que...

Neste dia os produtos nacionais encontram-se destacados nos super e hipermercados

Produtos de origem nacional...

É possível detetar o local de origem de um produto através dos primeiros três dígitos do código de barras.



Produto Nacional

Exemplo de Produtos Nacionais:

- | | |
|--|--------------------|
| • <u>Ananás dos Açores;</u> | • <u>Citrinos;</u> |
| • <u>Banana da Madeira e dos Açores;</u> | • <u>Ameixa;</u> |
| • <u>Mel;</u> | • <u>Pêssego;</u> |
| • <u>Meloa;</u> | • <u>Maça;</u> |
| | • <u>Cereja.</u> |



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.