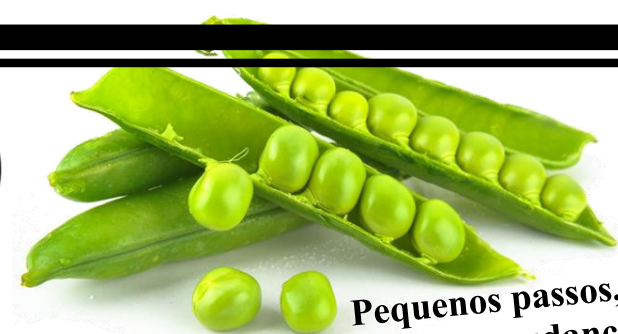


# Anote *dicas nutritivas*



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 126/ 16 a 19 de outubro 2019

## Hoje celebra-se o Dia Mundial da Alimentação!

No dia Mundial da Alimentação regressam as dicas de nutrição!

Ao longo deste ano letivo vamos divulgar semanalmente temas relacionados com a alimentação e estilos de vida saudáveis e sustentáveis, direcionados a um público infantojuvenil, bem como aos contextos escolar e familiar.

No ano de 2019, a FAO assinala o Dia Mundial da Alimentação com enfoque na promoção de uma alimentação saudável e sustentável disponível e acessível para todos.

As palavras saudável e sustentável são, cada vez mais, indissociáveis, devendo tornar-se uma preocupação para todos os intervenientes, numa perspetiva consertada, com o objetivo de tomar medidas para alcançar uma alimentação saudável e atingir a fome zero, sem esquecer a importância da adoção de medidas amigas do meio ambiente!



A FAO encontra-se, também, a promover um concurso para as crianças e adolescentes do mundo inteiro, com idades entre os 5 e os 19 anos, queiram usar a sua imaginação e criar um póster que ilustre como podemos promover uma alimentação saudável e sustentável para todos e como cada um de nos pode melhorar a sua alimentação. As candidaturas podem ser feitas até ao dia 8 de novembro de 2019.

Caso tenham interesse em participar, deverão obter mais informações através do seguinte link:

<http://www.fao.org/world-food-day/contest/en/>

**As nossas ações são o nosso futuro**

