

# Dia Mundial da Alimentação

## 16 outubro de 2024

Saúde Escolar do AE Celeirós

### Cuide da sua Saúde!



#### **Com o inverno a chegar, uma sopa vem mesmo agradecer!**

Mais consumida no inverno, a sopa, um prato típico da tradição alimentar portuguesa, destaca-se como um modo de confeção ideal dos hortícolas, na medida em que permite preservar grande parte das propriedades nutricionais dos alimentos, sendo que o consumo de sopa nas duas refeições principais pode ser uma estratégia simples de pôr em prática as recomendações diárias de consumo de hortícolas da organização Mundial de Saúde (400gr de hortícolas e fruta /dia).

A sopa é uma extraordinária fonte de vitaminas (vitaminas do complexo B, vitaminas A e C) e minerais (potássio, ferro e cálcio).

Tem um elevado valor nutricional e um baixo valor calórico.

O seu alto teor de água e fibras contribui para o normal funcionamento do intestino e hidratação.

A sopa no início de uma refeição aumenta a produção biliar, reduz os teores de colesterol e promove a libertação gradual de insulina.

Use da imaginação e experimente diversas combinações.

(Fonte: PNPAS)

