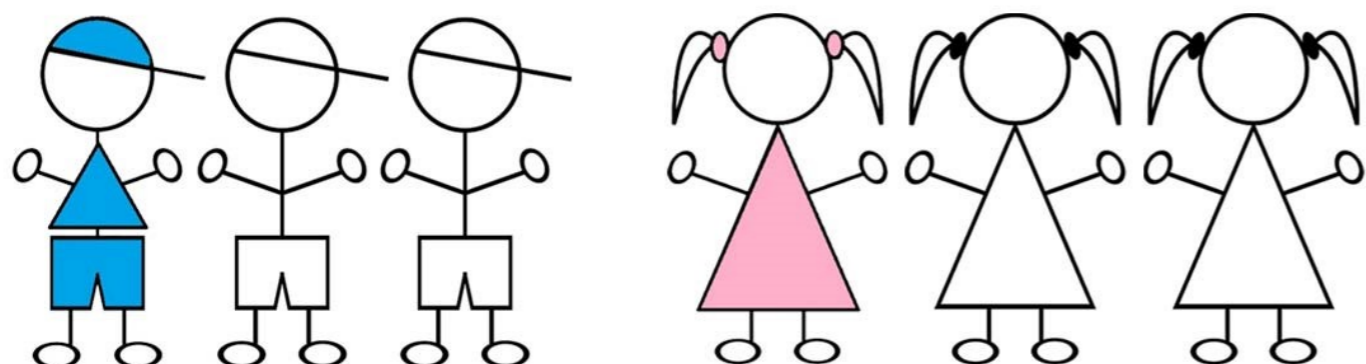


# DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DA OBESIDADE



Em Portugal, 1 em cada 3 crianças tem excesso de peso.



Mais de metade das crianças e jovens consomem menos fruta e legumes do que o recomendado.

Mais de 20% das crianças consome açúcar acima dos níveis recomendados.



40% dos adolescentes bebe refrigerantes diariamente.

## A obesidade infantil tem consequências graves para a saúde.

### Previna-a!



Adote uma dieta equilibrada



Pratique 60 minutos de atividade física moderada



O pequeno-almoço é obrigatório

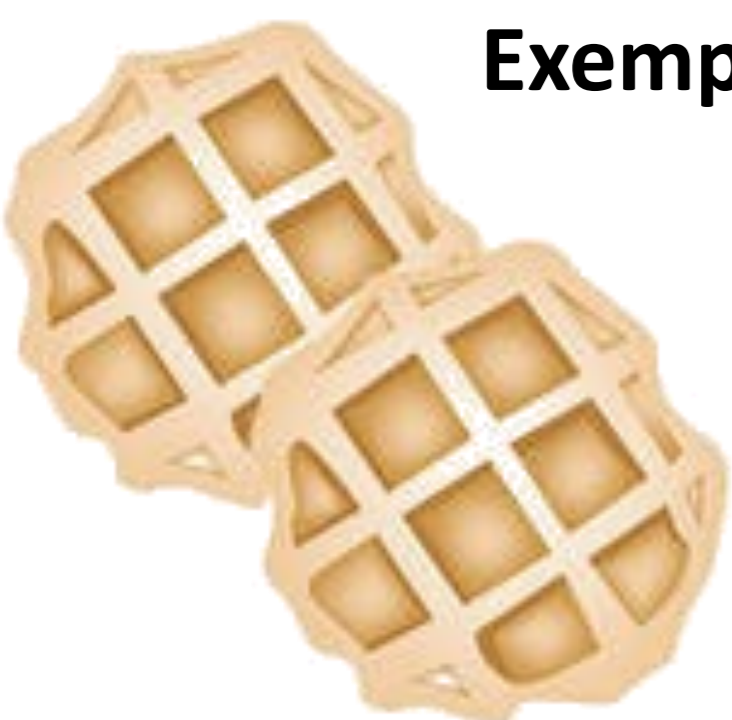


Não esteja mais de 3 horas sem comer



Durma o suficiente

## Exemplo de uma receita fácil para um lanche saudável



### Crepes de Aveia

#### INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 caneca (90g) de flocos de aveia
- 1/4 caneca (60 ml) de leite
- 1 colher de chá de fermento

1. Junte e misture bem os flocos de aveia, a banana e o leite.
2. Triture na velocidade máxima até a massa estar homogénea.
3. Aqueça uma frigideira anti-aderente, com um pouco de azeite e quando estiver quente junte 2 colheres de sopa da massa.
4. Deixe cozer por 2 minutos (até a massa desprender do fundo), vire e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
5. Sirva com fruta ou iogurte.