



RECOMENDAÇÕES

DA ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO PARA

**UMA ALIMENTAÇÃO
MAIS SAUDÁVEL
E SUSTENTÁVEL**



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO



**1. COMPRE A
PRODUTORES
LOCAIS,**
SEMPRE QUE
POSSÍVEL



**3. TENHA UMA
ALIMENTAÇÃO
MEDI-
TERRÂ-
NICA**



**5. AJUDE A PROMOVER A
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**
ENVOLVA-SE

WWW.APN.ORG.PT | GERAL@APN.ORG.PT



**2. PREFIRA
ALIMENTOS
FRESCOS,
LOCAIS
E DA
ÉPOCA**



**4.
REPENSE,
REDUZA,
REUTILIZE
E RECICLE**

