

Nosso compromisso é com a saúde

FEIRA ECOLÓGICA DE PASSO FUNDO



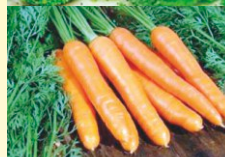
A Feira Ecológica é um espaço em que os agricultores oferecem diretamente aos consumidores alimentos frescos e de qualidade. Além de preço justo, a feira possibilita um diálogo sobre a produção e qualidade dos alimentos, favorecendo uma relação de confiança entre produtores e consumidores.

Através da Coonalter, a Feira Ecológica é realizada todos os sábados pela manhã (das 6h às 12h), na Praça Irmã Maria Catarina, próximo ao Colégio Joaquim Fagundes dos Reis e na Praça Antonino Xavier, em frente ao Hospital da Cidade. Desde 1998, agricultores da região oportunizam um alimento de qualidade aos consumidores.

10 passos para uma alimentação saudável

GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA
Ministério da Saúde/2015

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



Realização:



Apoio:

