



# Dia Mundial da Alimentação

## 16 de outubro de 2025

### Alimentação Mediterrânea

Hortícolas e frutas são vantajosos para a nossa saúde pois:

- fornecem-nos vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes;
- ajudam a regular o peso de uma forma saudável;
- fortalecem o sistema imunológico e previnem doenças crónicas;
- ajudam na digestão, na saúde da pele, cabelo, ossos e também na hidratação no corpo.

Realizado por: Aimee Hutchison,  
Andreia Penha, Arisha Sidwell e  
Francisca Cintra - 9ºD