

# REGRAS DE HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA



Lavar muito bem as mãos, com água e sabão, antes de começar as atividades culinárias

Limpar a bancada antes de iniciar a preparação e antes da confeção dos alimentos



Não misturar alimentos crus e cozinhados durante a preparação dos alimentos

Lavar bem os vegetais e a fruta antes de utilizar



## CONTACTOS EM CASO DE DÚVIDAS

**Direção-Geral da Saúde**  
Alameda D. Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa  
Tel.: +351 218 430 500  
E-mail: [geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)  
Site: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

# CUIDADOS ALIMENTARES, EM TEMPOS DE COVID-19



Pedro Miguel dos Santos Torres  
9º A nº 19

# Alimentos a dar preferência ...

01

Água

02

Cereais e derivados

4 a 11 porções/dia

- Boa durabilidade
- Elevada riqueza nutricional
- Não necessitam de ser armazenados no frigorífico

03

Hortícolas

3 a 5 porções/dia

- Boa durabilidade

04

Frutas

3 a 5 porções/dia

- Boa durabilidade



05

Lacticínios

2 a 3 porções/dia

- Boa durabilidade

06

Leguminosas

1 a 2 porções/dia

- Podem em algumas refeições ser alternativos à carne, pescado e ovos

07

Carne, pescado e ovos

1,5 a 4,5 porções/dia

- Boa durabilidade
- Elevada riqueza nutricional

08

Gorduras e óleos

1 a 3 porções/dia

**Só assim tens uma alimentação completa, equilibrada e variada**

