PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde

ALIMENTAÇÃO

O conhecimento sobre **alimentação saudável** amplia a capacidade individual de fazer **melhores escolhas** alimentares, refletindo no seu cotidiano e no estilo de vida. O ato de se alimentar **não é** apenas a **ingestão de nutrientes**, mas também inclui a **escolha dos alimentos**, suas **combinações**, suas **preparações** e os **aspectos culturais** e **sociais** das refeições. Todos esses fatores influenciam a **saúde** e o **bem-estar** dos indivíduos.

Algumas dicas para uma alimentação saudável:

- Procure por alimentos mais naturais e menos industrializados;
- Carnes frescas apresentam cor vermelho-brilhante (ou cor clara, no caso de aves ou peixes), textura firme e gordura bem aderida e de cor clara;
- Frutas, legumes e verduras não devem ser consumidos caso tenham partes estragadas, mofadas, com coloração ou textura alterada;
- Lave as mãos antes de manipular os alimentos e evite tossir ou espirrar sobre eles;
- Não é orientado que se alimente em frente à TV ou celular, pois isso faz com que você se distraia, podendo comer até mais do que o necessário;
- Sempre que possível, coma na companhia de seus familiares.

Referências: Guia alimentar para a população brasileira; https://blog.villasjurere.com.br/comer-em-familia-por-que-e-importante-para-aproximar-os-familiares / Imagens: Internet (Burst /Pexels/Pixabay/Unplash)

www.meninosdeluz.org.br

pensa.imagina.inventa@gmail.com

@projeto.pensa.imagina.inventa

Elaborado por: BITTENCOURT, M.M.; SANTOS, A.F.; SILVA, A.M; NUNES, L.B; LUCIETTO, D.A.; TEIXEIRA, M.C.B.
Orientação: LUCIETTO, D.A.; SENNA, M. A. A. - MSS/ISC/UFF

SIGProj Nº: 346163.1928.302171.01022020