

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



DÊ À SUA ALIMENTAÇÃO
A IMPORTÂNCIA QUE
ELA MERECE

TENHA MAIS ATENÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO EM SEU DIA A DIA

COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO

- ▶ Procurar fazer as refeições diárias sempre nos mesmos horários.
- ▶ Evitar “beliscar” alimentos nos intervalos entre as refeições.
- ▶ Comer devagar, sem se envolver em outra atividade.
- ▶ Mastigar bem os alimentos.
- ▶ Iniciar as refeições com saladas ou sopas de legumes pode ser uma boa estratégia para reduzir as quantidades de alimentos consumidas.

COMER EM AMBIENTES APROPRIADOS

▶ Procurar comer em locais limpos e tranquilos. Evitar locais que estimulem o consumo de grandes quantidades de alimentos.

- Evitar comer diante da TV, utilizando o computador ou o telefone, na mesa de trabalho, em pé ou em veículos de transporte.
- Procurar servir o prato apenas uma vez ou aguardar algum tempo para servir novamente.

COMER EM COMPANHIA

▶ Sempre que possível, realizar as refeições com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou da escola.

▶ Compartilhar as atividades domésticas que envolvem as refeições, como cozinhar e lavar os utensílios.

- Compartilhar refeições aproxima as pessoas, ajuda a comer mais devagar e favorece a escolha por ambientes limpos e tranquilos.
- A participação da família no planejamento e preparo das refeições reduz o tempo gasto com a alimentação.

PARA COLOCAR EM PRÁTICA ESSAS E OUTRAS RECOMENDAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR, É IMPORTANTE PLANEJAR SUA ALIMENTAÇÃO.

ESSAS ORIENTAÇÕES ESTÃO ASSOCIADAS A DIVERSOS BENEFÍCIOS:

- ▶ *melhor digestão dos alimentos;*
- ▶ *controle mais eficiente das quantidades de alimentos que comemos;*
- ▶ *maiores oportunidades de convivência com familiares e amigos;*
- ▶ *maior interação social;*
- ▶ *mais prazer com a alimentação.*

Para mais informações, acesse a publicação completa do Guia Alimentar para a população brasileira:
http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

