ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

NAS FÉRIAS

RESTAURANTE Universitário UFPR

AS FÉRIAS CHEGARAM...

E a pergunta que muitos podem fazer é: “Como manter uma **alimentação saudável** em casa, **durante as férias**?”

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira

Alimentação saudável envolve vários aspectos:

- Alimentos que contêm e fornecem nutrientes
- A forma como os alimentos são combinados entre si e preparados
- Características do modo de comer
- Dimensões culturais e sociais das práticas alimentares

COMO ENTÃO CONSEGUIR MANTER UMA BOA ALIMENTAÇÃO EM MOMENTOS EM QUE SAÍMOS DA ROTINA?

1. FAÇA UM PLANEJAMENTO DAS REFEIÇÕES

Pense no cardápio do dia ou da semana e faça suas compras com base neste cardápio

- Frutas
- Hortaliças
- Leguminosas
- Cereais e farináceos
- Leite e derivados
- Ovos e carnes

COZINHE MAIS!

Cozinhe antecipadamente algumas preparações que demandam mais tempo para serem preparadas, como os grãos, e **congele em pequenas porções.**

Assim:

A cada dia uma pequena porção pode ser descongelada e consumida.

DICA:

Escolha **um dia na semana** para cozinhar o que você irá consumir ao longo de toda a semana. Você pode cozinhar os grãos como lentilha, feijão, grão-de-bico, **separar em porções** individuais e congelar.

É possível também congelar arroz, legumes assados/refogados, pratos proteicos com carne/frango igualmente em porções, para **facilitar o descongelamento** e evitar o desperdício.

Ainda, **frutas e hortaliças** também podem ser higienizadas e armazenadas em geladeira por até **uma semana**, bem como **saladas prontas**, podendo ser consumidas em **até três dias** quando sob refrigeração.

2. MANTENHA OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES

Importante:

Procure manter os **mesmos horários** rotineiros em que se alimenta e não pule as refeições.

Ainda:

Evite também “beliscar” nos intervalos entre as refeições.

3 - ESTEJA PRESENTE E DESFRUTE DO MOMENTO

Coma devagar, em **ambientes tranquilos**, confortáveis e que não tenham muitos estímulos, como por exemplo, em frente a televisão. Esteja presente nesse momento!

Dica:
Sempre que possível, coma em **companhia de amigos** ou familiares. Compartilhe também estes momentos que podem gerar **boas memórias** afetivas.

4. BEBA ÁGUA

A **hidratação** também faz parte de uma alimentação saudável. A água deve ser ingerida no **intervalo das refeições**.

Você sabe quanto de água precisa consumir por dia? Faça as contas:

Seu peso atual x 35 ml de água

E SE COMER FORA DE CASA?

Dê preferência para locais que tenham boas opções de **refeições saudáveis**, como aqueles que servem refeições feitas na hora. Um bom exemplo é restaurante de **comida a quilo**.

PARA PENSAR:

Alimentos que não são considerados saudáveis também fazem parte da nossa alimentação, porém lembre-se de consumi-los de maneira não rotineira, como uma **exceção, e sem exagero**.

GOSTOU?

Compartilhe com alguém que também irá gostar dessas dicas!

RESTAURANTE Universitário UFPR