

SIPAT 2021

3º DIA

Tema:
Alimentação
saudável





A alimentação saudável e equilibrada, rica em nutrientes pode trazer vários benefícios para a saúde, como melhor controle de peso, melhor rendimento escolar tendo um acúmulo de memória e concentração, ajuda no sono, fortalece o sistema imunológico e previne várias doenças.

Como ter uma alimentação saudável:

-Consumir verduras e legumes nas principais refeições (almoço e jantar).

-Comer pelo menos 3 a 4 frutas por dia.

-Incluir proteínas no café da manhã (queijo, leite, ovos e iogurte).

-Aumentar o consumo de fibras diariamente (aveia, feijão, lentilha, granola, grão de bico, dando preferência aos alimentos integrais).

-Tomar pelo menos 1,5 a 2,5 ml de água por dia.

-Procure variar as preparações, se atentar as quantidades adequadas e qualidade do alimento.

-Fazer pelo menos as principais refeições do dia, café da manhã, almoço e jantar.

-É importante dar preferência aos alimentos naturais e pouco industrializados.

Diga não à dietas restritivas!

Um dos maiores estresses para o cérebro é a dieta restritiva. Elas são acompanhadas de efeitos colaterais negativos, como cansaço, ansiedade, nervosismo, irritação, tristeza, etc.

Dieta restritivas podem ter resultados extremos, mas nem sempre do jeito que você imagina. Muitas vezes elas até ajudam a perder peso rapidamente. Porém, as consequências podem ser graves. Além da possibilidade de ganhar peso no futuro, o seu corpo pode ser privado de nutrientes importantes para funções básicas. As dietas restritivas são indicadas somente para pessoas que tem algum problema de saúde.

O melhor caminho para a saúde e equilíbrio é ter uma educação alimentar.

Segue algumas dicas para que você consiga controlar seu peso de forma sustentável sem fazer dietas e acima de tudo se alimentando com prazer:

- Faça as pazes com o seu corpo.

- Cuide do seu cérebro, é ele que controla tudo.

- Pense sustentável, sem pressa, gradativamente.

- Viva o presente. Respeite sua fome e saciedade.

- Coma melhor, não menos! Faça as pazes em os alimentos.

- Mexa-se! E durma mais!

- Cozinhe e celebre a comida.

Nada é proibido. A educação alimentar vai ajudar a se alimentar em quantidade adequada e com qualidade.

Lembra-se: Comer não é só se nutrir. É também uma festa, um ato social, um momento mágico que realimenta o corpo e a alma.



Dicas de hábitos de alimentação saudável

<https://www.youtube.com/watch?v=bVmePQbYmX4&t=6s>

A recomendação é para que quem puder fique em casa!

Que tal aproveitar esse momento para cozinhar mais? Aproveite para reunir a família em torno do fogão e mesa.

Cozinhar em família, traz muitos benefícios para a saúde, que vão muito além da comida. Além de preparar uma alimentação bem mais saudável, proporciona um ato de afeto e união.

Faça atividades físicas de sua preferência.





A equipe da CIPA Etec MCM agradece sua atenção

Boa alimentação!

