



DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA



FAMÍLIA PELA
educação

DIA DA FAMÍLIA NA ESCOLA

**SAÚDE MENTAL:
RELAÇÕES FAMILIARES E ESCOLARES**

Cartilha de alimentação para o
bem-estar físico e emocional

Escola e família contribuindo na promoção e na
proteção da saúde mental das crianças e adolescentes.

Alimentação saudável é essencial à qualidade de vida

Um prato colorido e variado pode contribuir para melhorar as funções cerebrais, níveis de energia, disposição, memória, reduzir o cansaço e o estresse, além de controlar as emoções.

A alimentação emocional é quando uma pessoa come mesmo sem fome, em resposta ao aparecimento de emoções. A comida se torna uma fonte imediata de conforto emocional para lidar com sentimentos difíceis, como angústia, vergonha, raiva e estresse.

É importante ressaltar que um hábito alimentar saudável é composto de vários pequenos hábitos, que podemos ir incluindo na nossa rotina e assim ter mais equilíbrio. Não há milagre e nem fórmula mágica.



Segue algumas dicas:

- observe-se, conheça suas necessidades, respeite sua fome e perceba o seu ponto de saciedade;
- coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- faça da refeição um momento de prazer - um evento, por mais simples que seja a refeição;
- saboreie cada garfada e sinta o aroma, sabor, textura dos alimentos;
- se possível faça a refeição em companhia, sem falar de assuntos estressores e problemas;
- planeje e escolha bem os alimentos da sua refeição, é importante comer bem;
- diminua a ingestão de açúcar;
- no geral, é importante dar preferência para uma alimentação variada, colorida e com alimentos da estação.

10. Seja crítico

Lembre-se de que a função essencial da propaganda é aumentar a venda de produtos. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.



Conheça os 10 passos para uma Alimentação Saudável (Ministério da Saúde)

1. Priorize alimentos in natura ou minimamente processados

Alimentos in natura (como frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (como leite, farinha, frutas secas, castanhas) são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada.



2. Utilize óleo, sal e açúcar com moderação

Ao preparar ou temperar refeições, utilize pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar. Se o uso for moderado, esses ingredientes culinários contribuem para deixar a alimentação mais saborosa sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.



3. Limite o consumo de alimentos processados

Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de receitas ou parte de refeições, mas não abuse!

ex: conservas de legumes, compotas de frutas, pães e queijos, etc.



4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados

Biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo devem ser evitados.

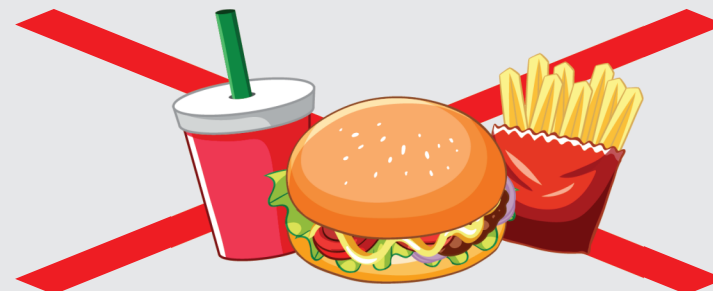
8. Planeje as compras e o preparo das refeições

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.



9. Evite fast food

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.



6. Compre alimentos na feira

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente.



7. Cozinhe!

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, de todas as idades e gêneros. Se você não sabe cozinhar, procure aprender. Para isso, converse com as pessoas que já sabem, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... bote a mão na massa!

5. Coma com regularidade e atenção

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade, assistir TV, por exemplo. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento.

Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos, colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.



Roda dos Alimentos



É a guia que ajuda a escolher e combinar os alimentos que podem fazer parte de cada refeição.



* Escolha um alimento de cada grupo para cada refeição.

** O tamanho de cada grupo representa a proporção dos alimentos no prato.

Vamos Desenhar?

1. Use o prato abaixo para desenhar os alimentos que você costuma consumir em seu dia.
2. Compare com a roda dos alimentos.
3. Verifique o que pode ser melhorado, retirado e/ou acrescentado.
4. Repita esta prática no café, almoço e janta.

