



QUALIDADE DE VIDA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES!



**Siga os passos rumo a uma vida saudável!
Você vai perceber a diferença.**

Oi jovem,

Você quer melhorar sua qualidade de vida?

Se sua resposta foi “sim”, então esta cartilha é para você.

Ela foi elaborada para apresentar a você os “10 passos para uma alimentação saudável”.

Mas não fique ansioso pensando que é preciso começar seguindo todos os passos de uma só vez.

Você pode escolher um dos 10 passos que seja de seu maior interesse no momento e com o passar dos dias você vai incluindo os demais.

Lembrando que se você tem alguma condição especial de saúde, como diabetes, alergia ou intolerância alimentar, hipertensão, colesterol alto, é importante procurar orientação profissional específica para o seu caso!

Não perca mais tempo. Comece hoje mesmo a seguir as orientações desta cartilha.

Ah, e se você já tem uma rotina diária que inclui todos estes passos, parabéns, você está no caminho certo para uma vida saudável.

Mestra Milena Carolina Silva Castro Oliveira

Nutricionista

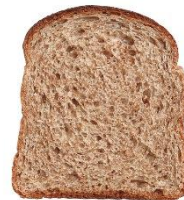
1 - Faça pelo menos 3 refeições ao dia

Café da Manhã!



Lanche!

Almoço!



Lanche!



Jantar!

Não pule as refeições!

#Dica da Nutri: Não fique mais que 3 (três) horas sem comer.

2 - Inclua diariamente 6 porções do grupo de cereais

Milho



Trigo



Arroz



Pães



Massas



Batata



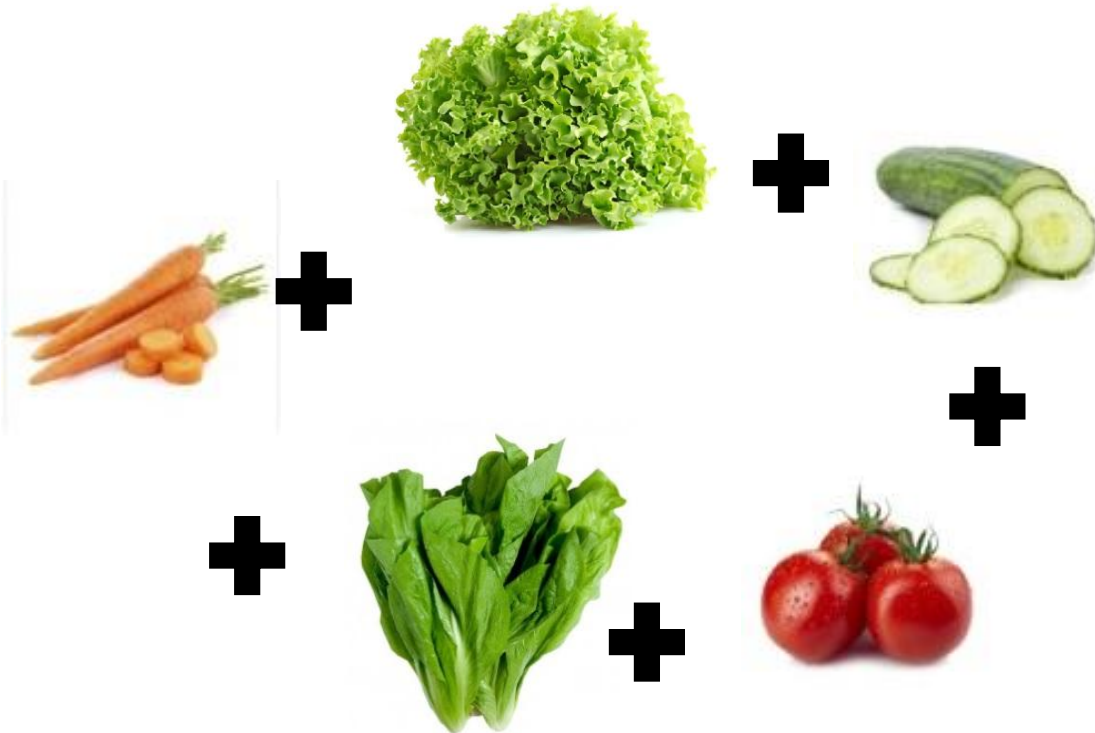
Batata Doce



Mandioca

#Dica da Nutri: Grãos integrais dão saciedade e impedem que você coma em excesso!

3 - Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições...



...e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches!



#Dica da Nutri: Estes alimentos são fontes de vitaminas e minerais, que são ótimos para cabelos, pele e unhas!

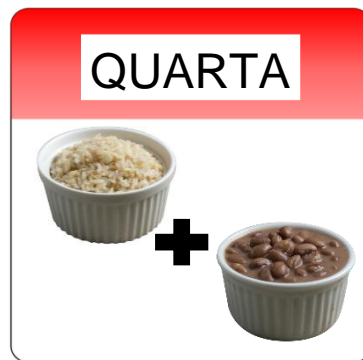
4 - Coma arroz com feijão todos os dias ...



a



... ou, pelo menos, 5 vezes por semana



➡ Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde ⬅

#Dica da Nutri: Se você quer manter o peso corporal adequado, aposte nesta dupla!

5 - Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e...



...1 porção de
carnes, aves,
peixes ou ovos



➡ Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis! ⬅

#Dica da Nutri: O café da manhã é ideal para consumir leite e derivados. Evite-os perto do almoço e jantar!

6 - Consuma, no máximo, 1 porção por dia de...



...óleos vegetais...

...azeites...



...e manteiga....

#Dica da Nutri: Prefira sempre as gorduras saudáveis. Evite frituras!

7 - EVITE...



Refrigerantes!

Sucos
Industrializados!



Biscoitos Recheados!

... sobremesas e outras
guloseimas como regra da
alimentação.

#Dica da Nutri: Estes produtos
são ricos em gordura, açúcar e
sódio. Fuja deles!

8 - Diminua a quantidade de sal na comida...



...e retire o saleiro da mesa.



#Dica da Nutri: Prefira usar temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha, orégano para dar sabor às preparações!

9 - Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia



➔ Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições ➔



#Dica da Nutri: o consumo de líquidos durante a refeição atrapalha a digestão e a torna mais lenta!



10 - Torne sua vida mais saudável



Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física por dia...

...e evite bebidas alcoólicas...



...e o fumo.



#Dica da Nutri: faça
uma atividade física
que te deixe feliz!