

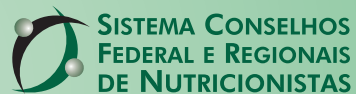


31 de Agosto
Dia do Nutricionista

IMPORTANTE

- Faça, pelo menos, três refeições por dia (café da manhã/almoço/jantar). Entre estas refeições devem ser feitos pequenos lanches à base de fruta ou suco de fruta, sem adição de açúcar.
- Beba bastante água, de preferência fora das refeições. O organismo precisa estar sempre hidratado.
- Lave sempre as mãos e os alimentos antes de consumi-los. A higiene é fundamental na busca por uma melhor qualidade de vida.

Bons hábitos alimentares e praticar atividades físicas são fundamentais para a vida saudável.



SISTEMA CONSELHOS
FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS

www.cfn.org.br

EXTREMA

PRATO COLORIDO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL






IMPORTANTE

- Faça, pelo menos, três refeições por dia (café da manhã/almoço/jantar). Entre estas refeições devem ser feitos pequenos lanches à base de fruta ou suco de fruta, sem adição de açúcar.
- Beba bastante água, de preferência fora das refeições. O organismo precisa estar sempre hidratado.
- Lave sempre as mãos e os alimentos antes de consumi-los. A higiene é fundamental na busca por uma melhor qualidade de vida.

Bons hábitos alimentares e praticar atividades físicas são fundamentais para a vida saudável.

 SISTEMA CONSELHOS
FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS

www.cfn.org.br



PRATO COLORIDO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PRATO COLORIDO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Uma Alimentação Saudável é aquela preparada com cuidados de higiene e oferece todos os nutrientes em quantidades adequadas a cada pessoa.

Os nutrientes são as proteínas, os carboidratos, as gorduras, as vitaminas e os minerais, além das fibras-substâncias que nos ajudam a crescer, a nos desenvolver e a nos fortalecer, prevenindo doenças.

Prato Saudável: alimentos de qualidade, coloridos, variados e equilibrados, livres de contaminação por bactérias e produtos químicos.

Um ser humano saudável é aquele que vive em estado de **bem-estar físico, mental e social**. É uma pessoa que ri, anda, corre, trabalha, se diverte e participa da vida familiar e da comunidade.

A alimentação inadequada pode ser a causa ou contribuir para a perda da saúde. A falta ou excesso de alimentos pode levar a várias doenças como a **desnutrição, obesidade, anemias, diabetes e hipertensão, entre outras**.

Todas as pessoas têm o direito humano a uma **alimentação saudável** em todas as fases da vida.



CONSULTE UM NUTRICIONISTA

O nutricionista é o profissional de saúde habilitado a orientar a população sobre bons hábitos de alimentação, e, desta forma, contribui na prevenção e na ocorrência de doenças ligadas à alimentação. É o nutricionista que ajuda você a se alimentar adequadamente, considerando as suas necessidades, os costumes e os hábitos alimentares.

DICAS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Prefira alimentos frescos, naturais, integrais e variados.
- Consuma diariamente frutas, verduras e legumes.
- Diminua as frituras e os alimentos com elevada quantidade de açúcar, gordura e sal.
- Coma devagar, mastigue bem os alimentos.
- Faça suas refeições em ambiente tranquilo; procure manter os mesmos horários e os intervalos regulares.
- Prefira sucos e refrescos naturais aos refrigerantes.
- Evite beliscar ou substituir suas refeições por biscoitos, salgadinhos, chocolates ou outras guloseimas.