

O que é alimentação saudável?

“Alimentação adequada e saudável é a realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação, prazer (sabor), dimensões de gênero e etnia, e formas de produção ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos e biológicos e organismos geneticamente modificados.” (Consea, 2007)

Aprenda mais!

LEIA



GUIA ALIMENTAR PARA
POPULAÇÃO BRASILEIRA

Disponível:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

COZINHE



PANELINHA

o Canal da Rita Lobo

Disponível: <https://www.youtube.com/user/sitepanelinha>

ASSISTA



COOKED

Trailer oficial disponível:

<https://www.youtube.com/watch?v=epMAq5WYJk4&t=27s>



INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Norte

DIGAE

Diretoria de Gestão de
Atividades Estudantis



GT NUTRIÇÃO



OI, HUMANOS!

Vamos pensar
sobre
alimentação
saudável?



Como está sua alimentação?

ESTE TESTE É SOBRE SUA ALIMENTAÇÃO.
RESPONDA DE ACORDO COM SEU DIA A DIA.

[A] NUNCA
[B] RARAMENTE
[C] MUITAS VEZES
[D] SEMPRE

PARA AS QUESTÕES
DE 1 A 13
[A] = 0 ponto
[B] = 1 ponto
[C] = 2 pontos
[D] = 3 pontos

PARA AS QUESTÕES
DE 14 A 24
[A] = 3 pontos
[B] = 2 pontos
[C] = 1 ponto
[D] = 0 ponto

1. Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

2. Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

3. Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

4. Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

5. Costumo planejar as refeições que farei no dia.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

6. Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

7. Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

8. Costumo comer fruta no café da manhã.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

9. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

10. Procuro realizar as refeições com calma.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

11. Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

12. Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

13. Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.

[A=0] [B=1] [C=2] [D=3] = _____ pontos

14. Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer.

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

15. Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo.

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

16. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

17. Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar).

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

18. Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas.

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

19. Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata.

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

20. Costumo frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes.

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

21. Tenho o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições.

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

22. Costumo beber refrigerante.

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

23. Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza.

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

24. Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar

[A=3] [B=2] [C=1] [D=0] = _____ pontos

TOTAL DE PONTOS = _____

ACIMA DE 41 PONTOS: Excelente! Parece que você tem uma alimentação saudável, em diversos aspectos. Continue engajado!

ENTRE 31 E 41 PONTOS: Siga em frente! Você está no meio do caminho para uma alimentação saudável. recomendações apresentadas a seguir e identifique os aspectos que você pode melhorar.

ATÉ 31 PONTOS: Para ter uma alimentação saudável e prazerosa, você precisa mudar. Atenção às recomendações apresentadas a

seguir

Dicas para comer melhor!

- Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- Limite o consumo de alimentos processados.
- Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.
- Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas.
- Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura. Quando possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos.
- Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas.
- Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
- Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora.
- Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.