

COMER É UM ATO POLÍTICO



Responsabilidade

Fonte

Cuide bem da água



Já ouviu falar no conceito de água embutida ou virtual? Os termos se referem à quantidade de água gasta na produção de produtos ou alimentos. Você sabia que existem sistemas de produção que utilizam mais água do que outros? Consuma de forma consciente! Escolha alimentos que são produzidos de forma sustentável.

Responsabilidade

Fonte

De onde vem a nossa comida?



O sistema de produção e distribuição de alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade. Precisamos buscar um sistema agroalimentar que não prejudique a vida das pessoas, nem o meio ambiente e nem a nossa saúde. A sustentabilidade também está nas escolhas que vão para a mesa!

Responsabilidade

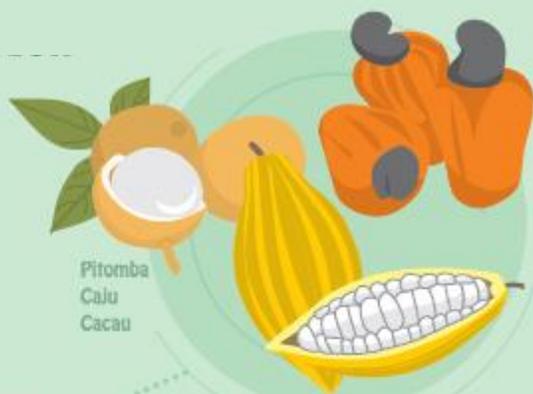
Fonte

Comida é Patrimônio

Regiões do Brasil



Região Norte



Região Nordeste



Região Centro-Oeste



Região Sudeste



Região Sul

Responsabilidade

Fonte

Compartilhe momentos e sabores



Resgate o prazer de bons encontros dando às refeições e à convivência a atenção que merecem. Produzir alimentos, cozinhar e comer junto são atividades ricas de memória, afeto e saber.

Responsabilidade

Fonte

Culinária mais saudável



Responsabilidade

Fonte

A cozinha é tarefa de todos



Cozinhar é tarefa de toda a família. A cozinha (e tudo que a envolve) é um lugar para se conviver em grupo, melhorar a convivência, trocar experiências e experimentar.

Crianças e jovens, homens e mulheres, têm muito a aprender nesse ambiente.



Coloque a mão na massa e aprenda sobre a riqueza dos alimentos compartilhando os truques culinários com os amigos, pais, avós e família.



Responsabilidade

Fonte

Expectativa x Realidade



Você já reparou nas letras miúdas de propagandas e cardápios? A ideia é vender algo atraente, que pareça extremamente saboroso. Lembre-se de que as informações nutricionais vão além das calorias e da aparência de saudável. Por isso, antes de escolher o produto, use a mente para escolher sua refeição.

Responsabilidade

Fonte

Tempos modernos pedem cuidados com a saúde

Coma comida de verdade



Pratique esporte regularmente



Compartilhe afeto com todos



Leia Escreva Estude



Reserve espaço na sua agenda para se alimentar com tempo. Tudo tem hora e lugar. O excesso de compromissos nos afasta das relações essenciais, como as que acontecem na hora da refeição. Aproveite o horário do almoço ou do lanche para dar aquela pausa merecida no seu dia!

Responsabilidade

Fonte

10 PASSOS PARA UMA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1 Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados (como grãos, raízes, legumes, frutas, farinhas, leite, ovos e carnes) a base da sua alimentação

2 Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades

3 Limite o consumo de alimentos processados, como pães, queijos e produtos em conserva

4 Evite alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão instantâneo. Esses alimentos costumam ter sal, açúcar e gorduras em excesso



5 Procure manter o horário das refeições, evite beliscar nos intervalos, coma com calma e atenção, sempre que possível com companhia

6 Faça compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados, como mercados, feiras livres e feiras de produtores

7 Aprenda a cozinhar e preparar alimentos e compartilhe esse momento com a família e amigos

8 Organize seu tempo para dar à sua alimentação o espaço que ela merece

9 Ao comer fora de casa, dê preferência a locais que servem refeições feitas na hora

10 Fique atento às informações disponíveis nos rótulos das embalagens



Responsabilidade

Fonte