



Medida Certa



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM GOIÁS



SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE  
GOIÁS



Quando comer? O que e Quanto comer? São perguntas básicas que nos deparamos no dia-a-dia e iremos às responder no decorrer desse mês. Atualmente a correria da jornada de trabalho, acarreta em uma rotina de hábitos não saudáveis que torna a alimentação um desafio. Uma das importantes regras para obter uma vida saudável é manter uma rotina de horário, principalmente para alimentação. Portanto, nessa semana iremos falar de “Quando Comer?”.



## ≡ QUANDO COMER? ≡

Em um ambiente de trabalho é comum encontrar pessoas que não possuem horários fixos para a sua alimentação, fazendo trocas como substituir grandes refeições (almoço e jantar) por lanches rápidos e guloseimas. Outros já preferem passar grandes períodos sem se alimentar o que leva a hipoglicemia, gerando diminuição na concentração e atenção, reduzindo o desempenho em suas atividades diárias.

Dessa forma, torna-se importante inserir em nossos hábitos três regras básicas para a melhoria da nossa rotina alimentar.



### 1ª Regra: Comer com regularidade!

Fazer as alimentações diárias em horários semelhantes evitando “beliscar” entre as refeições, desfrutar completamente dos alimentos quanto ao sabor e textura e ainda mastigar bem as preparações, possibilita uma digestão adequada, além de trazer saciedade não permitindo que se coma mais do que o necessário.

DICA: Coloque um despertador nos horários de suas refeições, para não esquecer ou passar o horário.





## 2ª Regra: Comerem ambientes adequados!

Procurar fazer as refeições em locais limpos, confortáveis e tranquilos, onde não haja estímulos para consumir quantidades além do necessário. Cheiros, sons, iluminação e conforto são importantes para que possamos concentrar no ato de se alimentar, assim nos alimentamos devagar e apreciamos cada alimento ingerido, dessa forma não se come além do necessário sem que se perceba.

DICA: Procure se distanciar do ambiente de trabalho, computadores e celular.



## 3ª Regra: Comerem companhia!

Sempre que possível se alimentar acompanhado por algum colega ou familiar, é uma ação importante para o homem como ser humano. É um bom momento para aprofundar as relações entre pessoas, fortalecer laços e trocar opiniões. Melhorando o desempenho em seu trabalho.



DICA: Combine com um amigo para que possam conseguir cumprir as regras juntos, regularizando horários e um ambiente saudável.