

9

QUANDO ESTIVER FORA DE CASA,
DÊ PREFERÊNCIA AOS LOCAIS QUE
SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA.
EVITE REDES DE FAST FOOD.



10

SEJA CRÍTICO E AVALIE
INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E
MENSAGENS SOBRE CAMPANHAS
DE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS
EM PROPAGANDAS COMERCIAIS.

A publicidade tem a função de impactar no aumento das vendas, ela não informa ou educa as pessoas.



IDADE:

PESO:

ALTURA:

IMC:

Índice de Massa Corporal (IMC) é calculado dividindo o peso (kg) pela altura (m) ao quadrado: $IMC = \text{peso} / (\text{altura})^2$.

Classificação para adultos (20-59 anos)

VALOR DO IMC (kg/m ²)	CLASSIFICAÇÃO
Menor que 18,5	Baixo peso
De 18,5 a 24,99	Adequado
De 25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

Referência: Organização Mundial da Saúde.

Pessoas acima de 60 anos

VALOR DO IMC (kg/m ²)	CLASSIFICAÇÃO
Menor que 23	Baixo peso
De 23 a 28	Adequado
De 28 a 30	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

Referência: OPAS, 2002.



10 PASSOS

PARA UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL E ADEQUADA



100
95
75
25
5
0

1 FAÇA DOS ALIMENTOS NATURAIS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO

Prefira alimentos como arroz, feijão, frutas, legumes, ovos, leite e carnes. Eles são mais saudáveis e nutritivos.



2 UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES.

SAL: o consumo diário de sal, por pessoa, não deve ultrapassar 1 colher de chá cheia (5g).

AÇÚCAR: o consumo diário de açúcar, por pessoa, não deve ultrapassar 2 colheres de sopa.

GORDURA: 1 colher de sopa rasa de óleo para o preparo do almoço e do jantar é o suficiente.



3 LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS



4 EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



Importante: Evite comprá-los. Se não tiver em casa, você não irá consumi-los.

5 COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA



6 FAÇA COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Priorizar alimentos da estação é uma dica para garantir melhores preços, maior frescor, mais nutrientes e melhor disponibilidade.

Sempre que possível, prefira alimentos orgânicos, de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.



7 DESENVOLVA, EXERCITE E PARTILHE HABILIDADES CULINÁRIAS



8 PLANEJE O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

O ato de comer é um momento privilegiado de convivência e prazer. Vamos ceder espaço na nossa rotina para a alimentação!



100
95
75
25
5
0