



PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTE NOVA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
ESTADO DE MINAS GERAIS

✓ Vídeo: “Veja a importância da alimentação saudável para nossa vida”.

<https://youtu.be/9wN-UKwFxiM>

Dicas para uma alimentação saudável:

## → Quantas refeições devo fazer?

É extremamente importante ter refeições regulares, ou seja, em períodos preestabelecidos. Isso quer dizer que não devemos tomar um café da manhã e ficar comendo vários lanchinhos até o almoço. O ideal é comer a cada três horas, mas não em grandes quantidades. Lembre-se: **Comer bem não significa comer muito.**

## → O que devo evitar para ter uma alimentação saudável?

Alguns alimentos devem ser evitados em prol da saúde do nosso corpo. Entre os produtos que devem ser retirados ou diminuídos da dieta, destacam-se:

- *alimentos gordurosos e frituras;*
- *refrigerantes e outras bebidas industrializadas;*
- *alimentos ricos em sal e industrializados;*
- *balas e doces em excesso.*

## → O que fazer para ter uma alimentação mais saudável?

*Para ter uma alimentação mais saudável, é preciso saber escolher os alimentos de modo que nenhum nutriente falte na alimentação. Alguns pontos merecem destaque. Veja-os a seguir:*

- *Inclua leite e derivados, como queijos e iogurtes, na sua alimentação diária. O recomendado é que pelo menos três porções sejam ingeridas;*
- *Beba pelo menos dois litros de água diariamente;*
- *É importante comer pelo menos uma porção de carne, peixes, aves ou ovos;*
- *Alimentos ricos em fibras devem ser incluídos, pois diminuem o colesterol e fazem com que seu intestino funcione regularmente. Entre os alimentos ricos em fibras, podemos citar os cereais, frutas e legumes;*
- *Todos os dias alimente-se de frutas e legumes. O recomendado é, no mínimo, três porções de cada;*
- *Tempere seus alimentos com alho e cebola em vez de usar sal em excesso;*
- *O arroz com feijão deve ser ingerido pelo menos cinco vezes por semana. A tradicional receita brasileira é rica em todas as proteínas necessárias para o organismo.*

Apesar de uma boa escolha dos alimentos ser importante, é fundamental que você se preocupe com o ambiente no momento da refeição. Não se alimente com pressa ou assistindo à televisão. Faça suas refeições em ambientes agradáveis e muito tranquilamente. Aproveite esses momentos para curtir seus familiares.



Faça suas refeições sempre em um ambiente agradável.

- E você, está se alimentando de forma correta e saudável?