SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
SUBSECRETARIA DE APOIO AS POLÍTICAS EDUCACIONAIS
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

BOLETIM ALIMENTAÇÃO

Alimentação nas Festas de Final de Ano

19ª Edição

Equipe de Educação Alimentar e Nutricional - DIAE/SUAPE/SEEDF
Estagiária de Nutrição - UnB: Isabel Torres
Contatos: diae.suape@se.df.gov.br **@alimentatacaoescolardf**

PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

FELIZ natal

BOAS FESTAS

As **Festas Natalinas** e **confraternizações de final de ano** são momentos de celebração, alegria com amigos e familiares. Estas celebrações vão além das decorações, presentes, refeições festivas. Representam um momento de reflexão, gratidão e renovação.

No entanto, é comum que essas festividades estejam associadas a excessos alimentares e escolhas menos saudáveis.

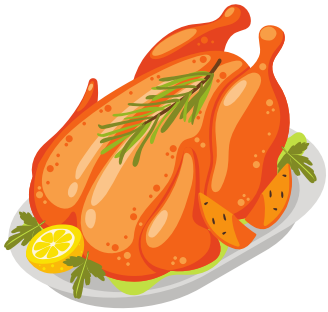
Neste **Boletim Informativo**, vamos explorar estratégias para manter uma alimentação adequada e saudável durante essa temporada de festas.

Assim, você poderá aproveitar as celebrações sem comprometer sua saúde e sem ter aquele peso na consciência.

Planejamento é a chave

- Antes de qualquer festa ou evento, **planeje suas refeições** com antecedência.
- Equilibre as refeições durante o dia para evitar excessos à noite.
- **Mantenha-se hidratado** bebendo água ao longo do dia.

Escolhas inteligentes



- Opte por **porções menores** de **alimentos calóricos** e **ricos em gordura**, como sobremesas e petiscos (amendoim, queijos, torradas, salgadinhos, azeitona, salame, presunto e outros).

- Priorize pratos que incluam **proteínas magras** (aves e peixes), **vegetais e grãos integrais** (arroz integral, lentilha, semente de girassol, linhaça, grão-de-bico, gergelim e quinoa).

- **Evite excessos de bebidas alcoólicas, que são ricas em calorias vazias.**

Inclua vegetais e frutas

- Sirva uma variedade de vegetais e frutas frescas como acompanhamento.
- Utilize **vegetais e frutas** na preparação de pratos e sobremesas.
- Eles são ricos em fibras, vitaminas e minerais essenciais.
- São **essenciais** para auxiliar na saciedade

Hidrate-se

- **Beba bastante água** durante o dia para se manter hidratado.
- Às vezes, a sede é confundida com fome, levando ao consumo de comida em excesso.

Consumo de sobremesas

- Delicie-se com as **frutas da estação** (abacaxi, ameixa, banana, cereja, coco verde, laranja, lichia, limão, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego, romã e uvas)

- No caso de sobremesas que contenham açúcar, opte por porções menores ou compartilhe com alguém para evitar o excesso de açúcar e calorias.

Equilíbrio é fundamental

- Lembre-se de que uma refeição flexível não atrapalha todo o seu progresso.

- É normal aproveitar as festas.
- Logo, compense com escolhas saudáveis nos dias seguintes e mantenha uma rotina de exercícios físicos.

Mitos

Tomar suco verde após as refeições evita ganhar peso ou desintoxicar o organismo

Consumir Romã junto com a ceia evita ganhar peso

É necessário evitar consumir a ceia devido ao grande ganho de peso

Jejuns prolongados evitam ganho excessivo de peso da ceia

Lembre-se de que as festas são uma oportunidade para socializar e aproveitar o tempo com seus queridos, não apenas para comer.

Mantenha um equilíbrio entre a alimentação e o prazer da companhia.

Sugestões de preparações saudáveis

Salpicão

Prepare o seu prato de forma mais saudável. Realize a troca da maionese por iogurte natural com temperos naturais como alecrim, orégano e páprica doce.

Chester

Uma excelente opção de proteína para o seu Natal, pois apresenta menores quantidades de gordura.

Creme de Manga com Morango

- 2 mangas maduras
- Suco de 1 limão
- 1/2 bandeja de morango

- Lave, descasque e corte as mangas em pedaços médios. Coloque em uma vasilha e leve ao congelador por 4 horas. Após esse tempo, retire do congelador e deixe por 10 minutos em temperatura ambiente.
- Triture os pedaços da fruta no liquidificador ou processador com o suco de limão, por 10 minutos.
- Lave os morangos, retire as folhas e corte em quatro. Enfeite o creme com os morangos cortados.