SECRETÁRIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
SUBSECRETARIA DE APOIO AS POLITICAS EDUCACIONAIS
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

BOLETIM ALIMENTAÇÃO FÉRIAS ESCOLARES

9° EDIÇÃO - 01/2023

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
GABRIELLA BASTOS - ESTÁGIARIA DE NUTRIÇÃO, UNB
CONTATO: NEAN.SEDF@GMAIL.COM

TUDO COMEÇA PELAS ESCOLHAS SAUDÁVEIS. VOCÊ JÁ PENSOU NISTO?

O **QUE** você escolhe para comer? Os alimentos são divididos em 4 grupos conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde. Um dos grupos corresponde aos alimentos **ultraprocessados**, que são alimentos com várias etapas de fabricação, de processamento, com a composição desbalanceada, com a inclusão de sal, açúcar, gorduras, óleos e aditivos, como refrigerantes, salgadinhos, macarrão instantâneo, achocolatado, biscoitos com recheio, por exemplo.

Atenção

Embora as guloseimas chamem atenção, estes produtos devem ser evitados, pois contêm muito açúcar, gordura, conservante e corante. Prefira os alimentos in natura ou minimamente processados que não sofrem alteração ou que sofrem alterações mínimas como no caso os grãos, farinhas, raízes, tubérculos, macarrão e carnes. Estes alimentos tendem a ser a base da alimentação adequada e saudável.

TENTE MANTER OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES ORGANIZADOS

O período das férias não precisa ser 100% rígido e inflexível, mas é importante manter uma organização na seleção, preparo e, principalmente no consumo dos alimentos. **QUANDO** você come é tão importante quanto o que você come. Então manter os horários das refeições é fundamental.

O AMBIENTE QUE VOCÊ FAZ REFEIÇÃO TAMBÉM É IMPORTANTE, VOCÊ SABIA??

Além do alimento que você seleciona e da regularidade nos horários, um outro ponto importante a ser considerado é **COMO** você se alimenta.

O ambiente precisa ser calmo e as refeições, quando possível, devem ser realizadas na companhia da família. Isso faz toda diferença. Aproveite esse momento para prestar atenção no que você come: na cor, na textura, no cheiro, no formato e, claro, no sabor dos alimentos. Mastigue bem os alimentos e coma devagar. Afinal de contas, o período de férias também serve para novas descobertas e incorporar novos hábitos.

E por último, aproveite as férias escolares para ficar mais perto da cozinha! Sempre com a ajuda de um adulto, faça as receitas juntos, separe as preparações que são tradição na sua família, descubra que é possível preparar refeições saudáveis, gostosas e nutritivas. Esse é um momento que será lembrado com carinho por toda a vida.

Sabemos que alimentação nas férias escolares é um grande desafio para muitas famílias. Afinal, é um momento que foge da rotina. Então, capriche nos detalhes e nas escolhas alimentares.