

PARTE 1

COMIDA DE VERDADE: UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Comida de verdade é um conceito já bem conhecido por quem acompanha o Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde. A regra de ouro para comer de forma adequada e saudável é basear a alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias e evitar alimentos ultraprocessados. E é exatamente por aí que começa o conceito de comida de verdade. Ela é aquela fornecida pela natureza e que passa pelo mínimo de processamento possível.

A alimentação baseada na combinação de diferentes alimentos in natura e minimamente processados fornece o que o organismo precisa, contribuindo para promoção e proteção da saúde. E a cultura alimentar brasileira já é baseada na alimentação adequada e saudável – a comida de verdade.

A comida de verdade beneficia a vida em família. Isso porque as preparações culinárias envolvem várias etapas que podem ser compartilhadas pelo núcleo familiar. Além disso, o ato de sentar à mesa para fazer a refeição com calma e atenção também está mais relacionado ao consumo dos pratos feitos à base de alimentos in natura ou minimamente processados.

Como o Guia Alimentar ressalta, o grande segredo está na variedade. Por esse motivo, são inúmeras as possíveis combinações entre eles e suas formas de preparo, bem como as características do modo de comer que têm influências sociais e culturais.



Uma alimentação saudável é aquela baseada em ingredientes in natura e minimamente processados.

COMIDA DE VERDADE: UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A importância da comida de verdade para o desenvolvimento das crianças

O primeiro contato das crianças com a comida de verdade acontece por meio do leite materno. Oferecer uma alimentação adequada e saudável desde o início da vida significa começar com o aleitamento materno exclusivo pelos primeiros 6 meses de vida da criança.

Após o sexto mês, deve-se começar a introdução dos alimentos complementares ao leite materno. Para que a alimentação continue sendo saudável e adequada, os alimentos oferecidos devem ser in natura ou minimamente processados. Essa deve ser a base da alimentação da criança.

O cardápio, é importante também pontuar que a criança não precisa comer um cardápio diferente da família. A criança também aprende a comer vendo o que os adultos comem. Portanto, desde que seja uma refeição baseada em alimentos in natura e minimamente processados, a mesma comida pode ser consumida pelos pequenos. O que vai variar é apenas a consistência e a quantidade, a depender da faixa etária da criança.

As crianças precisam saber desde cedo o que é 'comida de verdade'. Ao aprenderem a se alimentar bem, elas podem inclusive ajudar a mudar os hábitos de suas famílias em casa.

Continua no próximo mês

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) ainda ressaltam outros benefícios:

- um cardápio saudável ajuda as crianças a crescerem;
- apoia funções vitais do corpo;
- Garante o bem-estar físico, mental e social em todas as idades;
- Ajuda também a prevenir todas as formas de má nutrição (desnutrição, deficiência de micronutrientes, sobrepeso e obesidade);
- Reduzir o risco das doenças crônicas não transmissíveis.



Comida de verdade é saborosa, nutritiva e faz bem!!!

COMIDA DE VERDADE: UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Comida de Verdade x Rotina Corrida

Comer é um ato diário, e é comum considerarmos nossa alimentação como mais um item da nossa rotina. Contudo, o ato de alimentar-se envolve muitos aspectos, como a escolha do alimento, do local da refeição, das pessoas com quem compartilhamos o momento, do tempo que temos disponível, do custo, entre outros. Na vida corrida, nem sempre nos damos conta destes aspectos, o que nos leva a fazer escolhas pouco conscientes e que podem não estar alinhadas com nossos valores e objetivos. Algumas pessoas acreditam que com a rotina corrida que leva, é praticamente impossível se alimentar com comida de verdade – mas isso é um mito!

Com nosso tempo disponível cada vez mais curto, é comum que a gente acabe optando por refeições mais rápidas e utilize os industrializados. Parecem uma opção tão prática, acessível e fácil! Além do que duram meses e meses sem estragar.

Essas escolhas tem um preço bem alto lá na frente: **nossa saúde e bem-estar!**

Existem formas de comer de maneira benéfica e que também seja prática para o dia a dia.

Transformar alimentos in natura e ingredientes culinários em refeições nutritivas pode se encaixar na sua rotina de uma forma leve e prazerosa, sem perder tempo e dinheiro.

De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira, estudos mostram que a proteção que o consumo de frutas ou de legumes e verduras confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer vem do consumo do alimento em si e das combinações entre nutrientes e outros compostos químicos que fazem parte dele.

EU QUERO ME ALIMENTAR MELHOR !

Apostar na comida de verdade é mais simples do que você imagina

Fazer a própria comida é uma excelente estratégia para melhorar os hábitos alimentares e a melhor forma de conhecer aquilo que está sendo colocado na mesa

O que muita gente pensa, para preparar a sua própria comida não é necessário grandes conhecimentos e habilidades culinárias

