

O que é alimentação saudável?

Cultura

Os alimentos contam muito sobre as tradições e sobre a história dos povos, passadas de geração em geração. É importante preservarmos a cultura! Sempre que preferimos comer um sanduíche ou pizza, em substituição a um prato de arroz e feijão, estamos nos distanciando de nossas raízes.

Socialização

As pessoas aliam encontros e comemorações à alimentação, como no caso de aniversários e confraternizações. Em tempos de pandemia, quando não é seguro “socializar”, em festas e refeições em ambientes externos, reunir os moradores de casa à mesa ou compartilhar sua receita favorita nas redes sociais são formas de preservar a memória cultural da socialização baseada nos alimentos.

Prazer

Os sabores, os aromas, as experiências, as tradições culinárias, as receitas compartilhadas... Tudo isso proporciona pequenos grandes prazeres! O único cuidado que devemos tomar é o de não deixar este prazer se sobrepor ao que verdadeiramente importa na hora de escolher os alimentos que vamos comer: as melhores opções são, além de gostosas, coloridas e cheias de nutrientes!

É um direito humano incluído na Constituição Federal, o Direito Humano à Alimentação Adequada.

É também a escolha e consumo de alimentos que fazem bem à saúde da mente, do corpo, do planeta... e vai muito além dos nutrientes!



Sustentabilidade

Consumir comida de verdade gera menos lixo, poluição e ainda devolve nutrientes ao solo! Ao escolhermos produtos ultraprocessados (as comidas “fake”), estamos consequentemente gerando resíduos químicos envolvidos na produção e também nas embalagens, geralmente plásticas ou metálicas, que também são cheias de tintas tóxicas e poluem o meio ambiente. Por outro lado, se escolhemos alimentos naturais, as cascas, sementes e talos podem ser reaproveitados ou devolvidos à natureza, renovando o ciclo.

Educação

O intuito da Educação Alimentar e Nutricional não é “proibir” as comidas “gostosas”, e sim mostrar que as comidas de verdade contêm muito mais do que sabor! Dessa forma, ao ter uma boa educação alimentar, os indivíduos sabem exatamente o que estão comendo ao fazerem suas escolhas!

Ao se aprender e aplicar os princípios de equilíbrio, moderação e variedade na alimentação, pode-se comer de tudo!

Muito mais!

Envolve economia, envolve sentimentos, envolve hábitos, envolve habilidades, envolve exemplos, envolve amor... E nós aqui da Gerência de Alimentação da SME temos muito amor envolvido na Alimentação Escolar Saudável: contem conosco!

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO KIT DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR REFERENTE AO PERÍODO DE MAIO/2021

Vamos dar à alimentação a importância que ela merece em nossas vidas: ela impacta em (quase) tudo!

Aproveite os itens contidos no kit de alimentação escolar para ter uma ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

IMPORTANTE: Não se esqueça de higienizar as embalagens e os alimentos recebidos antes de guardá-los.