

O Beabá do bom prato

Alimentação adequada e saudável é:

NUTRITIVA: fornece os nutrientes necessários para as diferentes fases da vida.

JUSTA: a produção e a oferta de alimentos devem contribuir para o desenvolvimento do país e beneficiar as condições de vida.

PRAZEROSA: O prazer está em comer bem, cozinhar e compartilhar a refeição.

CULTURAL: A alimentação reflete aspectos da cultura, história e tradição. Os alimentos e as receitas têm diferentes significados, dependendo do grupo, da história e da região.

ACESSÍVEL: Toda a população de diferentes regiões e classes sociais deve ter acesso, diariamente, à alimentação adequada, segura e saudável.

SUSTENTÁVEL: A produção de alimentos deve respeitar o ambiente e as formas de trabalho das pessoas que cultivam e trabalham a terra.

A alimentação adequada e saudável, a atividade física e o controle do stress são as bases da qualidade de vida.



**Subsecretaria de Vigilância,
Fiscalização Sanitária
e Controle de Zoonoses**

Endereço

Rua do Lavradio, 180 – Centro
Rio de Janeiro

Telefone

2224-9762

Site

www.rio.rj.gov.br/web/vigilanciasanitaria

Mais Informações

LIGUE

1746

**RECEITAS CASEIRAS
PARA UMA
VIDA SAUDÁVEL**



Seja um chef e mantenha
a sua saúde em dia.
Cozinhar em casa é
a melhor forma de garantir
uma boa qualidade de vida.

NA MARMITA OU NA MESA, TANTO FAZ

Ao cozinhar no dia a dia, todos os benefícios que uma alimentação adequada e saudável pode oferecer são explorados ao máximo, sem importar se a comida é servida em casa ou levada para o trabalho.

Mas algumas dicas devem ser seguidas, para que o alimento seja bem utilizado, o ambiente esteja harmonizado e o ato de comer seja uma das melhores atividades do dia.

Faça a feira!

O alimento comprado em feiras, pequenos mercados ou diretamente com o produtor é mais fresco e rico em nutrientes.



Reúna a família!

Cozinhar e almoçar em família mantém o ambiente harmonizado, o que, comprovadamente, faz muito bem a saúde. Cozinha e família também contribuem para a cultura.



Utilizar receitas tradicionais é uma forma de preservar a cultura familiar, da comunidade e até do país. Seguir a cartilha da avó aproxima gerações, valoriza o alimento regional e incentiva a variedade de alimentos.

Utilize bons ingredientes!

Alimentação saudável é composta por todos os grupos de alimentos, especialmente alimentos frescos ou pouco processados, como cereais, feijões, carnes, ovos, frutas, legumes, verduras, leite e água. Esses alimentos são os que mais contribuem para uma alimentação de boa qualidade.



Faça com segurança!

Alimentação saudável também tem que ser segura. Tem que ser preparada e conservada em condições higiênicas adequadas, livre de contaminação. O ambiente limpo e o alimento manipulado de maneira correta reduzem os riscos de doenças de origem alimentar.



Explore o melhor!

Alimentos crus, cozidos, ensopados, assados ou refogados são opções menos calóricas; Os temperos naturais, como alho, cebola, pimentão, salsa, coentro, louro, orégano e hortelã realçam o sabor dos alimentos e evitam o consumo de sal e de molhos industrializados.



Prepare um excelente prato!

A alimentação equilibrada deve ser composta pelos diferentes grupos de alimentos. Veja algumas sugestões para deixar seu prato bem elaborado:

CAFÉ DA MANHÃ/LANCHE DA TARDE

- Pão/tapioca/aipim/batata doce/aveia
- Leite/queijo/iogurte/ovo
- Fruta/legume/verdura
- Café/chá

Exemplos:

Café com leite, pão com manteiga

Tapioca com queijo e tomate

Chá com bolo de laranja

Banana e aveia com iogurte, mamão

ALMOÇO/JANTAR

- Arroz/macarrão/batata/milho/farinha
- Feijão/ervilha/lentilha/grão de bico
- Pescado/carne de boi/de frango/ovo
- Legumes e verduras
- Fruta como sobremesa
- Água

Exemplos:

Arroz, feijão, peixe assado com

abobrinha refogada, laranja

Salada de lentilha com tomate, arroz,

iscas de frango e beterraba em

cubos, maçã assada.

LANCHES E ENTRE AS REFEIÇÕES

Frutas frescas ou secas, iogurte natural, leite com fruta, castanhas ou nozes, amendoim torrado, milho cozido.