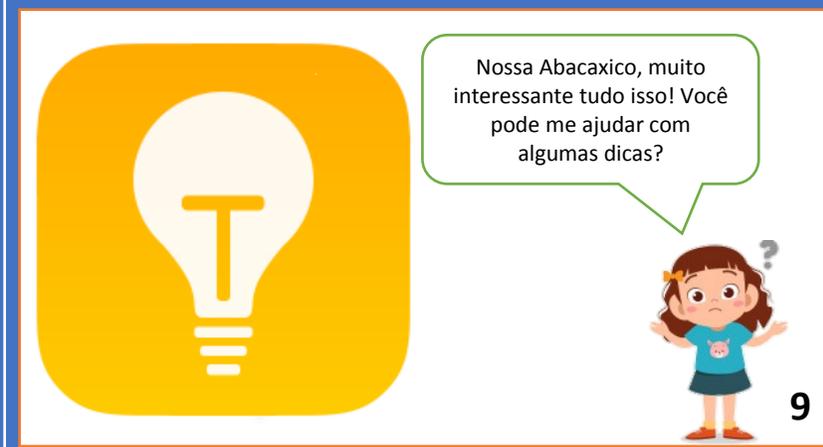
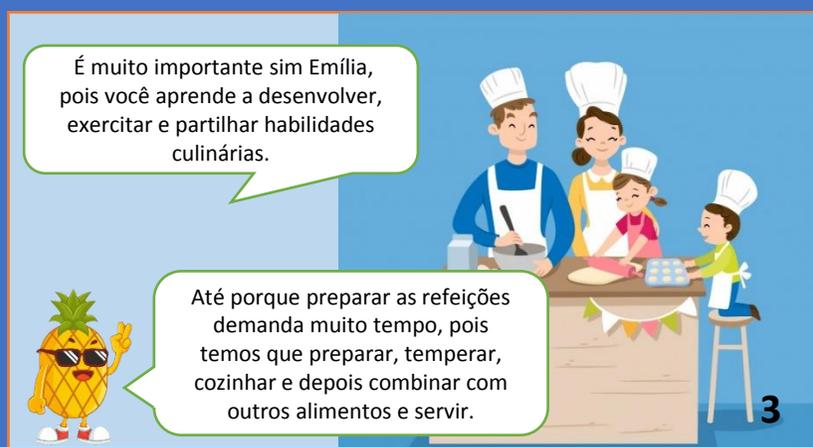
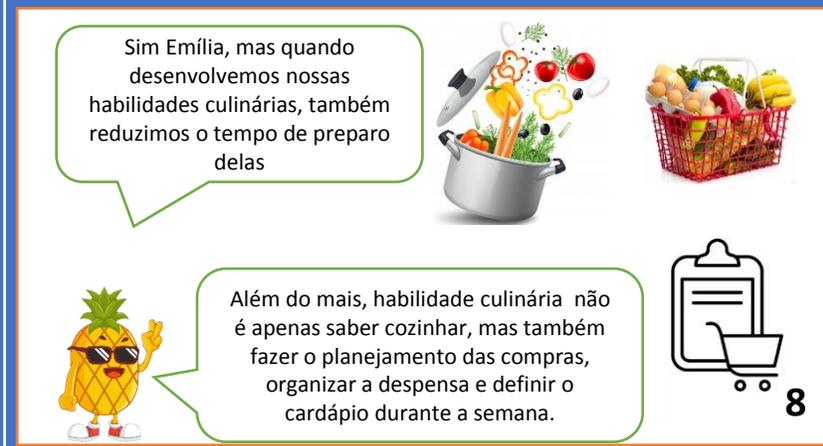
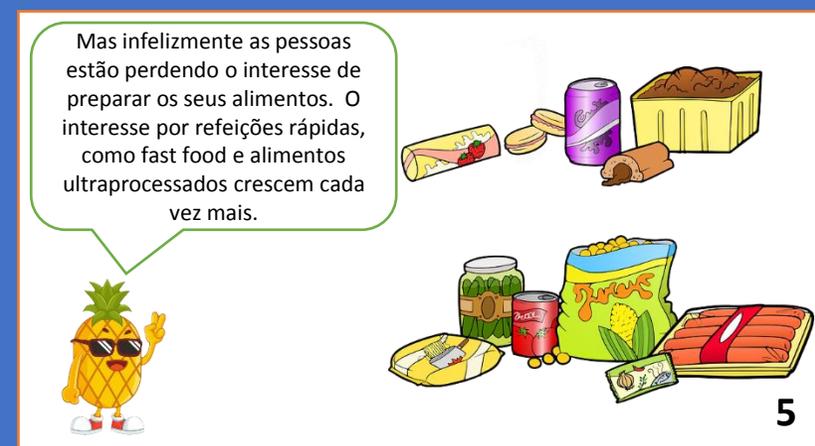


DEZ PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PASSO 7 E 8: DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS; PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE.



#fica dica

Posso sim! Será um prazer te ajudar, vamos lá:



10

1. Alguns alimentos que demandam maior tempo de preparação como o feijão, podem ser cozidos em maior quantidade em um único dia e congelados para serem servidos durante a semana.
2. Alguns pratos como omeletes, sopas e arroz com legumes tomam pouco tempo e podem ser feitos quando a disponibilidade de tempo for menor.



11

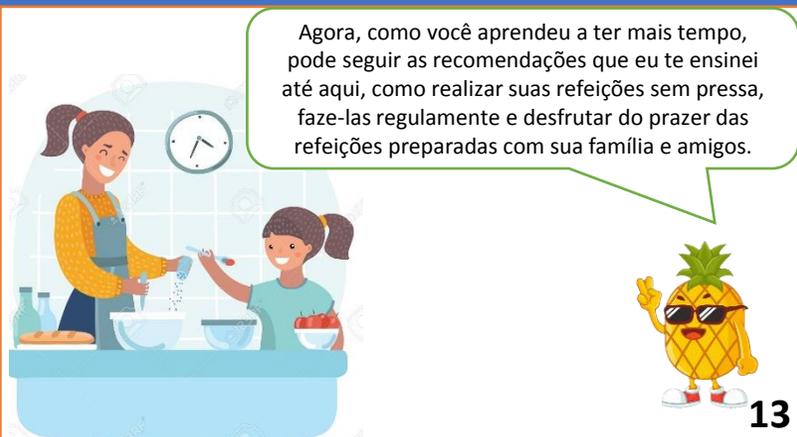
3. As verduras podem ser higienizadas e secas com antecedência para uso ao longo da semana.
4. Dividir as responsabilidades domésticas e preparações de alimentos é uma ótima ideia.
5. Com o desenvolvimento das habilidades culinárias você pode reduzir o tempo de preparações dos alimentos.



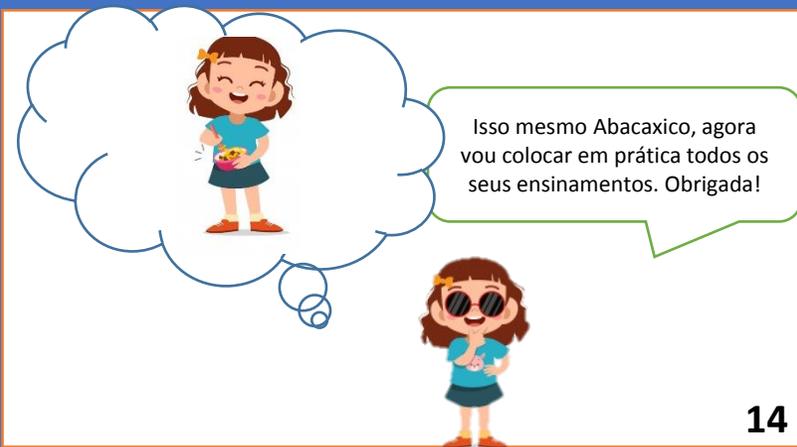
12



DICAS



13



14

Hora da atividade do dia!

Agora, que tal seguir as recomendações que eu te ensinei até aqui? Separar um tempo para realizar suas refeições sem pressa, fazê-las regularmente e desfrutar do prazer das refeições preparadas com sua família e amigos! Olha que legal!!

Vamos lá:

- Desenhe em seu caderno um carrinho de compras com as frutas e verduras que você mais gosta de comer.



- Depois faça um desenho de uma receita de família que você mais gosta!

Até a próxima!!



Esse material foi elaborado em parceria com a equipe de nutricionistas CRE Guará, Livia Bacharini e Erika Patriota e nutricionistas: Elida Santiago, Leticia Alves, Izabela Chaves e Jéssica Santigo