





# INSTRUÇÕES

PARA AS QUESTÕES DE 1 A 13

- [A] = 0 ponto
- [B] = 1 ponto
- [C] = 2 pontos
- [D] = 3 pontos

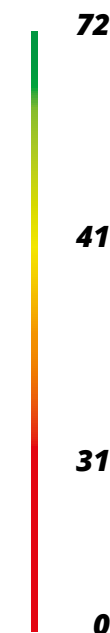
PARA AS QUESTÕES DE 14 A 24

- [A] = 3 pontos
- [B] = 2 pontos
- [C] = 1 ponto
- [D] = 0 ponto

**ACIMA DE 41 PONTOS:** Excelente! Parece que você tem uma alimentação saudável, em diversos aspectos. Continue engajado, leia as quatro recomendações apresentadas a seguir e identifique os aspectos que você pode melhorar.

**ENTRE 31 E 41 PONTOS:** Siga em frente! Você está no meio do caminho para uma alimentação saudável. Leia as quatro recomendações apresentadas a seguir e identifique os aspectos que você pode melhorar.

**ATÉ 31 PONTOS:** Para ter uma alimentação saudável e prazerosa, você precisa mudar. Atenção às quatro recomendações apresentadas a seguir.



# RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL



GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Leia mais em: <https://bit.ly/2DTxn3F>

# 1 COMECE FAZENDO BOAS ESCOLHAS

**PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.**

No almoço e no jantar, prefira comida feita em casa ou locais que sirvam "comida feita na hora", além de frutas frescas ou sobremesas à base de frutas.

Nas pequenas refeições (de manhã e à tarde), opte por preparações com frutas frescas ou secas, castanhas, iogurtes naturais ou leite.

Evite consumir guloseimas, bolachas, salgadinhos de pacote ou bebidas adoçadas, seja durante as refeições, seja "beliscando" entre elas.

**PROCURE COZINHAR EM CASA, SEJA SOZINHO OU ACOMPANHADO, E DIVIDA AS TAREFAS DA ROTINA ALIMENTAR.**

Dividir as responsabilidades entre todos da casa é essencial para evitar que uma pessoa fique sobrecarregada.

Organize sua dispensa! Tenha em casa alimentos como arroz, feijão, macarrão, frutas, hortaliças e temperos naturais para preparar refeições saborosas e saudáveis.

Procure comprar em mercados de bairro, feiras livres ou de produtores, sacolões ou varejões. Esses locais ofertam uma ampla variedade de alimentos in natura e minimamente processados.

# 2 PROCURE COZINHAR MAIS



# 3 COMA COM CALMA E EM AMBIENTES APROPRIADOS



**COMA SEMPRE DEVAGAR E APRECIE O QUE ESTÁ COMENDO, SEM SE ENVOLVER EM OUTRA ATIVIDADE.**

Procure fazer refeições nos mesmos horários todos os dias e comer com atenção e sem pressa. Além de favorecer a digestão dos alimentos, evita que você coma mais do que o necessário.

Busque comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja distrações.

Prefira comer à mesa e na companhia de amigos e familiares, a fim de tornar agradável o momento da refeição e fortalecer as relações entre vocês.

**DÊ À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE.**

Procure planejar e organizar todas as refeições do seu dia, sem recorrer a comidas prontas ou embaladas.

Use a criatividade: diversifique as combinações dos alimentos nas refeições. Varie os tipos de frutas, verduras, legumes, cereais e feijões.

Colabore para a construção de um sistema alimentar sustentável, preferindo alimentos locais, da época, orgânicos e de base agroecológica.

# 4 CUIDE BEM DA SUA ALIMENTAÇÃO



# PARA VER SUA CLASSIFICAÇÃO, SOME OS SEUS PONTOS