



## COMIDA É AFETO E UNIÃO

**Quantas vezes você já comeu correndo?** Nos dias de hoje têm sido difícil sentar-se à mesa, com a família, com os amigos e partilhar o alimento. Mas garanto que você vai se esforçar mais quando souber dos benefícios de comer em ambientes apropriados e em boa companhia.

- ✳ Fazer as refeições com os familiares e os amigos ajuda a comer devagar. E nada melhor do que compartilhar bons momentos, não é?
- ✳ Lembre-se que dividir as tarefas, como cozinhar e lavar os utensílios garante que ninguém fique sobrecarregado. Homens e mulheres podem colaborar!

Enquanto estamos conectados ao celular, ao computador ou à televisão não prestamos atenção no sabor, na textura e, principalmente, na quantidade que comemos. Então, se você se concentrar no seu alimento e se desconectar de aparelhos eletrônicos, comerá somente o necessário, mais tranquilamente, o que melhora sua digestão e evita excessos.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO AO  
**consumo**  
**CONSCIENTE**  
e responsável

**Comer precisa ser um ato consciente!**

*Pensar no que você está comendo e o porquê deste alimento irá tornar sua vida mais saudável. Faça um piquenique, sente-se com seus familiares no almoço, marque uma janta com amigos, comer é socializar, é compartilhar!*

# Você sabia que além da sua saúde física, a comida pode influenciar na sua saúde mental?

*Ficar sem comer por longas horas, enquanto se está muito ocupado realizando uma tarefa, pode aumentar o seu nível de ansiedade e de esgotamento mental e, assim que você tiver oportunidade, irá ingerir uma*

*grande quantidade de alimento para compensar esta falta.*

*Em contra partida, muitas pessoas ansiosas desenvolvem compulsão alimentar. Frente às dificuldades do dia-a-dia a comida torna-se um refúgio.*

## A COMIDA TEM O PODER DE REAVIVAR LEMBRANÇAS!

### ☀ Qual comida faz você lembrar da casa dos seus pais ou dos seus avós?

O sabor e o aroma ficam guardados na nossa memória afetiva e sempre que sentimos um cheiro ou um gosto parecido, nossa mente é tomada pela sensação de nostalgia. A vida, cada dia mais urbanizada, tem causado certa "extinção" dos pratos das vovós. Quando um prato deixa de ser feito é a história de toda uma geração sendo esquecida. Por isso, procure aquele antigo livro de receitas que já está com as folhas amareladas e reviva a memória da sua família.

☀ **Cuide do seu alimento** com o mesmo carinho que você tem com um amigo. O cuidado que o agricultor teve para produzi-lo irá impactar na qualidade desse alimento, então procure conhecer mais sobre a origem da sua comida, vá à feira, converse com os agricultores, tire suas dúvidas e compartilhe suas experiências.

**O QUE VOCÊ  
SABE  
SOBRE A SUA  
COMIDA?**

☀ **Faça um prato colorido** para colorir-se por dentro. Escolha alimentos agroecológicos, conheça o impacto das suas escolhas para o meio ambiente, para sua saúde e para as pessoas que te rodeiam!

Acesse

**[boiabacana.cetap.org.br](http://boiabacana.cetap.org.br)**

e saiba mais sobre agroecologia, alimentação saudável, preservação do nosso meio ambiente, redes de abastecimento e muito mais...

Apoio:



Promoção:

