



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

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

Apoio:



Promoção:

