

# Meu Prato Saudável



# Dicas Alimentação

01. Procure fazer a base das suas refeições comidas naturais.
02. Limite o consumo de alimentos industrializados, são pobres em nutrientes e podem diminuir a imunidade.
03. Lembre-se de se hidratar durante o dia, deixe garrafinhas em lugares visíveis pela casa.
04. Se planeje e varie no cardápio, para consumir uma diversidade de vitaminas e minerais.
05. Procure congelar os alimentos para facilitar o preparo no dia a dia.
06. Aproveite os alimentos de forma integral, evite o desperdício.
07. Planeje o uso do tempo e escolha um horário para dar a alimentação o tempo que ela merece.
08. Desfrute esse momento para fazer as refeições em família, reunidos à mesa.
09. Procure enxergar no final do dia as pequenas coisas boas que aconteceram.
10. Seja criativo! Aproveite esse momento para partilhar habilidades culinárias em família.