Ministério da Saúde

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

DÊ À SUA ALIMENTAÇÃO A IMPORTÂNCIA QUE ELA MERECE

HABILIDADES CULINÁRIAS

Compartilhar habilidades culinárias é muito importante para que a cultura alimentar brasileira passe de geração em geração e a nossa alimentação seja adequada e saudável. Busque sabores e lembranças em alimentos e refeições!

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

VOCÊ SABE COZINHAR?
GOSTA DE ELABORAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS?

SIM? Então procure aprimorar e compartilhar suas habilidades culinárias.

NÃO? Converse com as pessoas, peça receitas, leia livros, consulte a internet e faça cursos. Comece a cozinhar. O segredo é praticar!

- Cozinhar é mais prazeroso quando se reconhece seu valor para a saúde.
- Sempre que possível, cozinhe em companhia. O prazer compartilhado é redobrado.
- Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.
- Quanto maior a prática, menor será o tempo gasto para preparar os alimentos.
- Ao desenvolver ou aprimorar habilidades culinárias, prefira preparações com alimentos in natura ou minimamente processados que sejam práticas, variadas, saborosas e baratas.
- Sal, óleos, gorduras e açúcar são produtos básicos para temperar e cozinhar alimentos. A quantidade utilizada desses produtos interfere na qualidade da alimentação. Esteja atento!

DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Cozinhar é ter oportunidade de sentir sabores do passado, e manter vivas as tradições e lembranças da família.

Abril – SAS – 12/09/2016 – Editora MS

Para mais informações, acesse a publicação completa do Guia Alimentar para a população brasileira:
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

promoção da alimentação adequada e saudável
Academia da Saúde
SAÚDE MAIS PERTO DE VOCÊ
UFMG UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Organização Pan-Americana da Saúde
Organização Mundial da Saúde Américas ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS
SUS
Ministério da Saúde
GOVERNO FEDERAL BRASIL PÁTRIA EDUCADORA