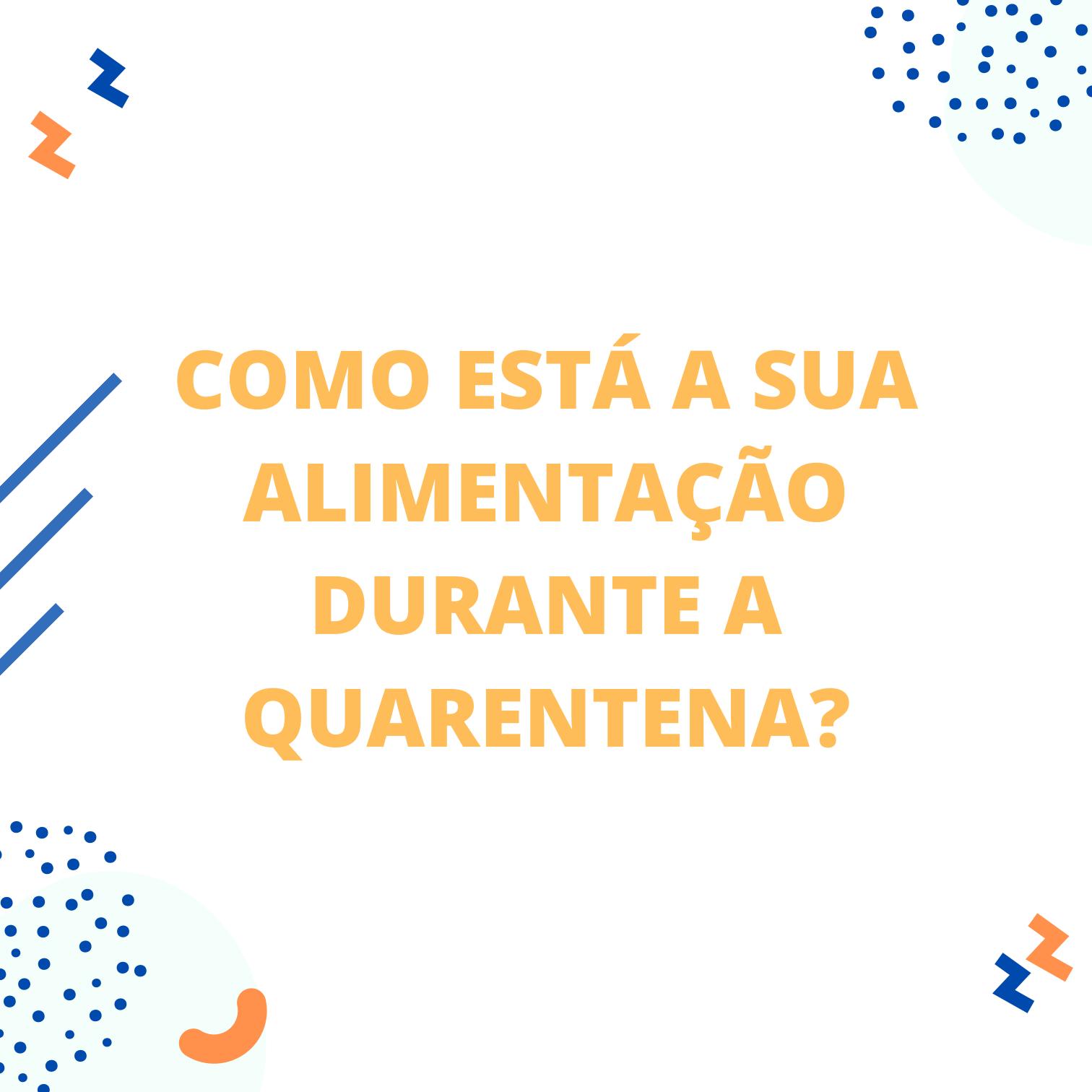




COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO DURANTE A QUARENTENA?







**COMO ESTÁ A SUA
ALIMENTAÇÃO
DURANTE A
QUARENTENA?**



GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

Rui Costa – Governador

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

Alessandro Fernandes de Santana – Reitor

Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora

Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor

Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor

Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa

Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação



DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Marcia Morel – Diretora

NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora

Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora

Ricardo Matos Santana – Coordenador

Stênio Carvalho Santos – Coordenador

Nayara Alves Severo – Coordenadora

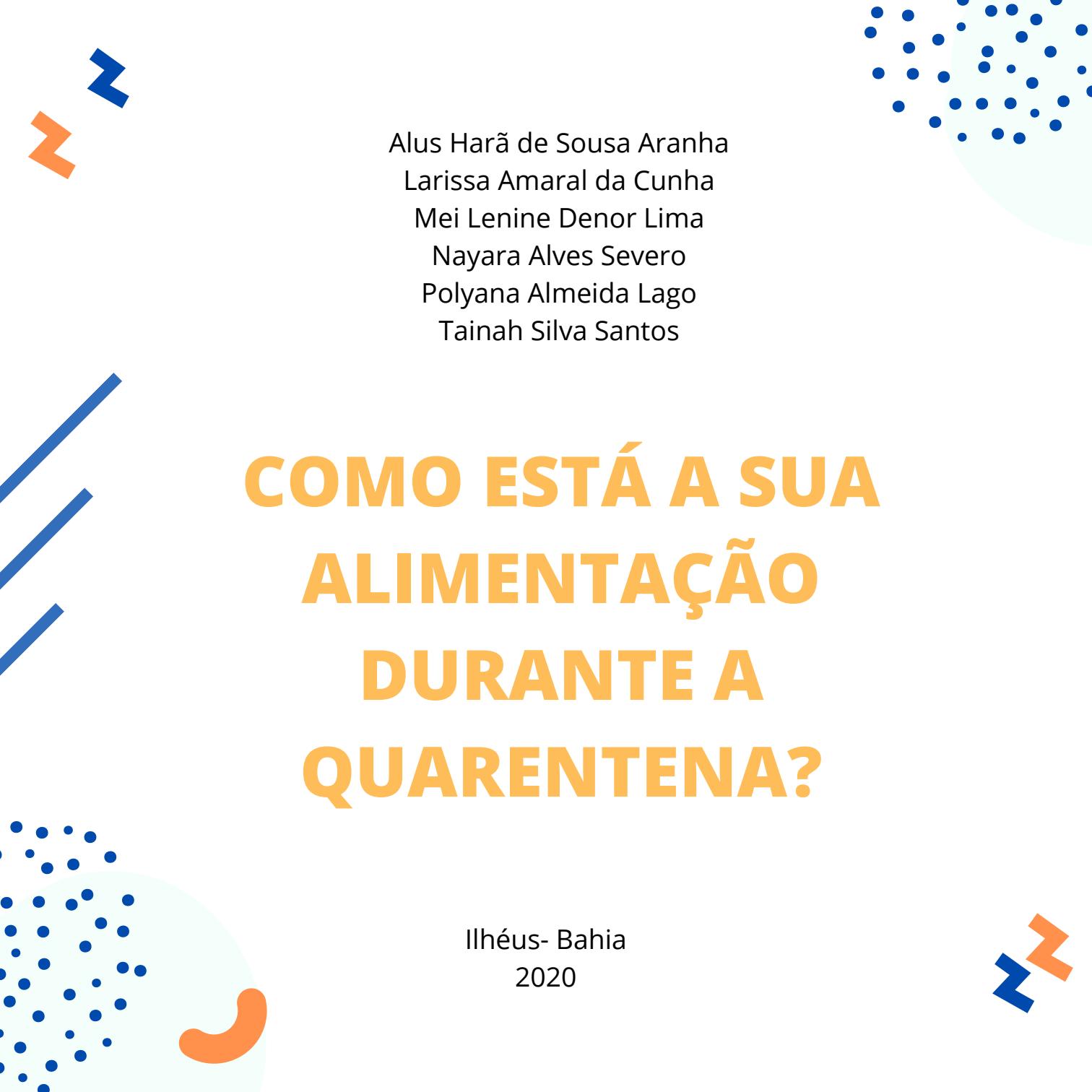
Gisleide Lima Silva – Coordenadora

Natiane Carvalho Silva – Coordenadora

Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora

Emanuella Gomes Maia – Coordenadora



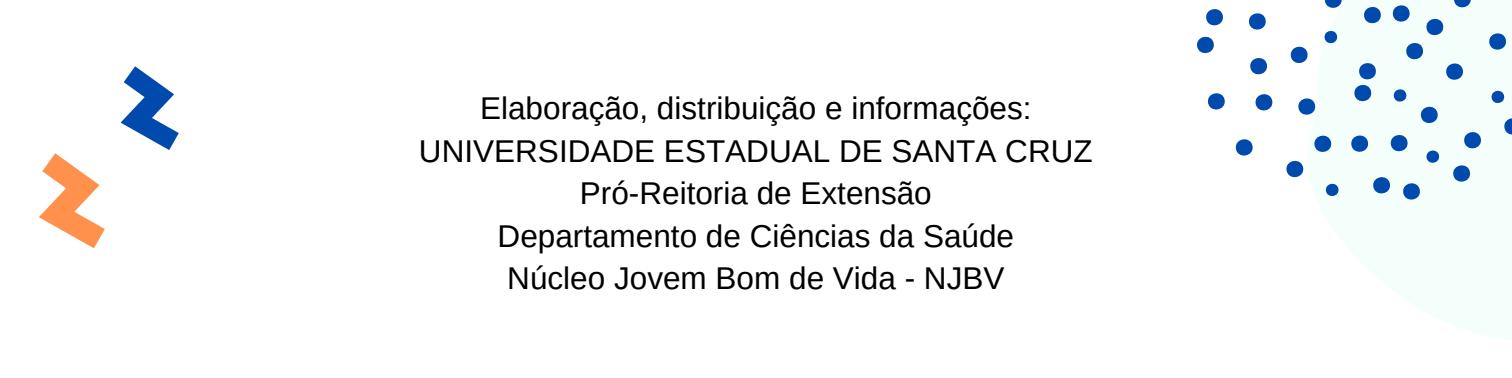


Alus Harã de Sousa Aranha
Larissa Amaral da Cunha
Mei Lenine Denor Lima
Nayara Alves Severo
Polyana Almeida Lago
Tainah Silva Santos

COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO DURANTE A QUARENTENA?

Ilhéus- Bahia
2020





Elaboração, distribuição e informações:
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Pró-Reitoria de Extensão
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km 16, Bairro Salobrinho
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 – FAX: (73) 3680-5501/5114

Capa, projeto gráfico e diagramação: Alus Harã de Sousa Aranha; Larissa Amaral da Cunha;
Mei Lenine Denor Lima; Nayara Alves Severo; Polyana Almeida Lago; Tainah Silva Santos.

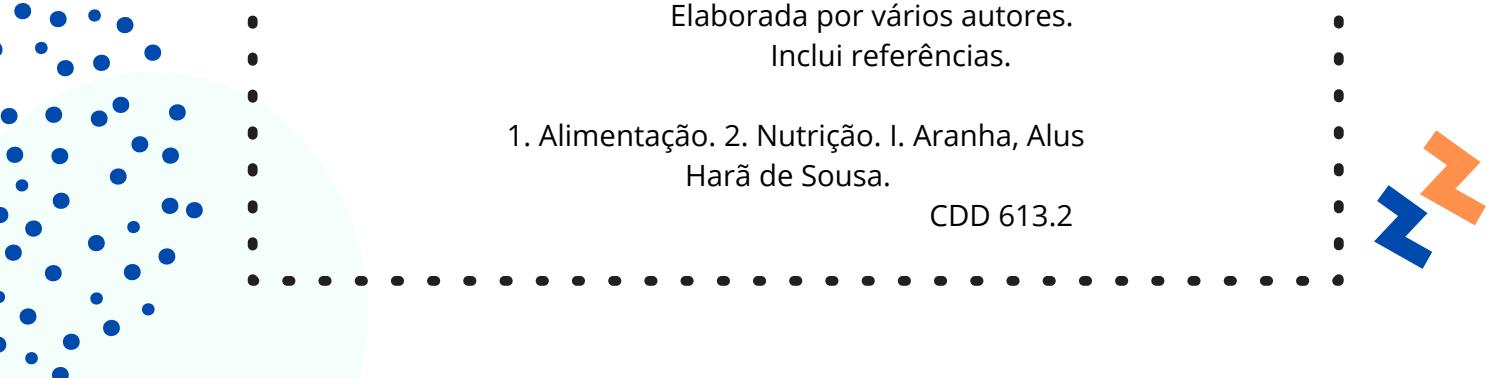
Editoração: Alus Harã de Sousa Aranha; Larissa Amaral da Cunha;
Mei Lenine Denor Lima; Nayara Alves Severo; Polyana Almeida Lago; Tainah Silva Santos.

C735 Como está a sua alimentação durante a quarentena? / Alus Harã de Sousa Aranha ... [et al.]. –
Ilhéus, BA : UESC/PROEX/DCS, 2020.
17 p. : il.

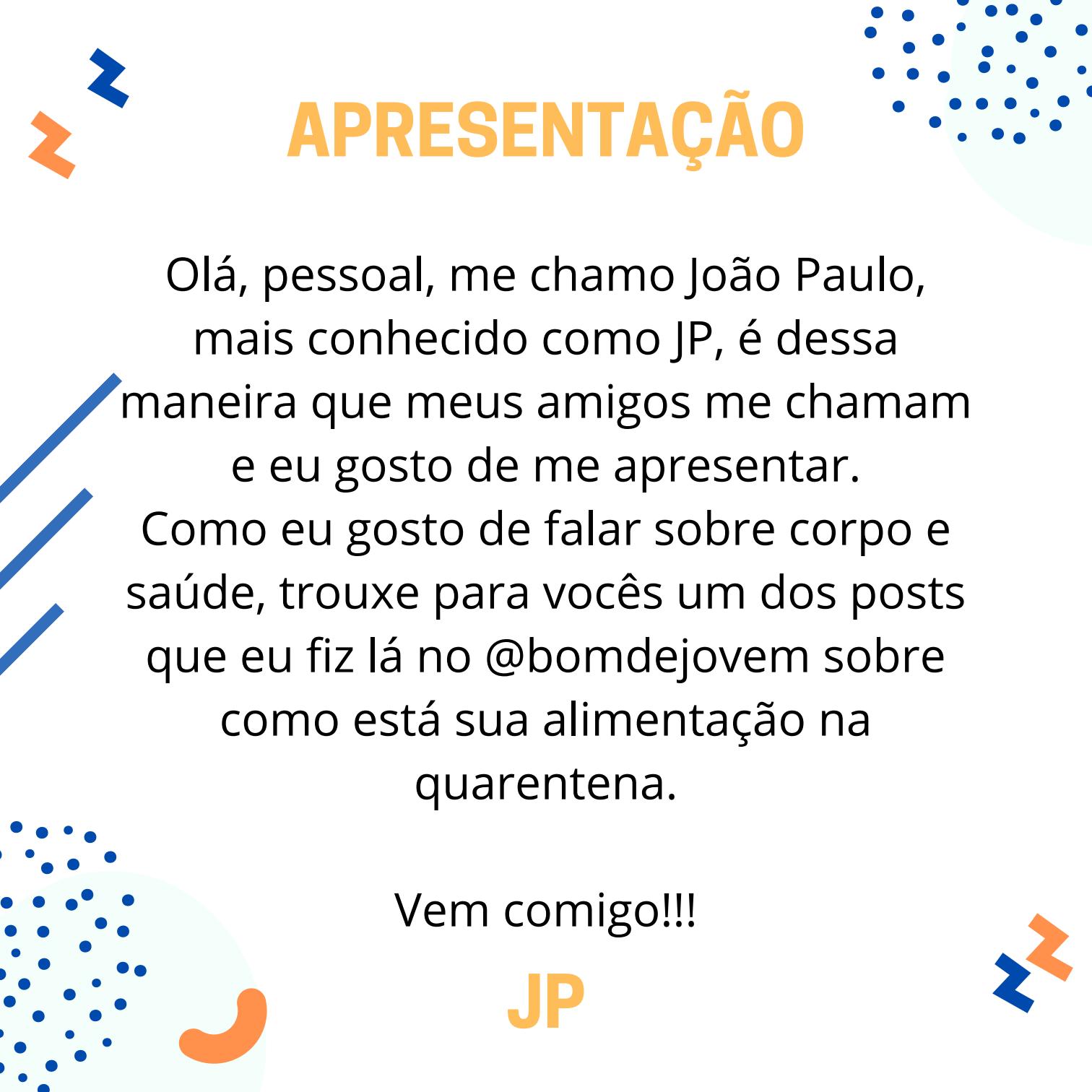
Cartilha educativa produzida pelo Projeto de
Extensão do Núcleo Jovem Bom de Vida.
Elaborada por vários autores.
Inclui referências.

1. Alimentação. 2. Nutrição. I. Aranha, Alus
Harã de Sousa.

CDD 613.2







APRESENTAÇÃO

Olá, pessoal, me chamo João Paulo, mais conhecido como JP, é dessa maneira que meus amigos me chamam e eu gosto de me apresentar.

Como eu gosto de falar sobre corpo e saúde, trouxe para vocês um dos posts que eu fiz lá no @bomdejovem sobre como está sua alimentação na quarentena.

Vem comigo!!!

JP





#DICAS PARA MELHORAR A ALIMENTAÇÃO



1. Faça dos alimentos naturais a base da sua alimentação;

2. Use óleo, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições;



#DICAS PARA MELHORAR A ALIMENTAÇÃO



3. Se possível, escolha por consumir frutas nos intervalos de lanche;

4. A fruta também pode ser consumida após o almoço, como opção de sobremesa;

#DICAS PARA MELHORAR A ALIMENTAÇÃO

5.

Lembre-se de beber água mesmo que não esteja com sede. Utilize a garrafinha para lhe ajudar;

6.

Evite comer alimentos ultraprocessados, como: biscoitos, salgadinho, macarrão, refrigerante e outros;



#DICAS PARA MELHORAR A ALIMENTAÇÃO

7.

Evite pular as refeições e procure sempre manter uma rotina de alimentação;

8.

Não abra mão do arroz e feijão, pois são muito importantes na alimentação, além de serem pouco processados.



E AÍ, GOSTOU?



CURTA



COMPARTILHE



COMENTE



SALVE



bomdejovem

FONTES

Brasil. **10 maneiras de seguir uma alimentação saudável.** Outubro de 2018. Disponível em <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/10-dicas-para-uma-alimentacao-saudavel-e-equilibrada-2>>. Acesso em: 22 de Junho de 2020.





UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km16,
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.

Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114