

# Alimentação na quarentena: Como explorar a comensalidade?



# Comer com regularidade e atenção

**Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes.**



**Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições.**

**Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.**



# Comer em ambientes apropriados

**Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos pois ajudam na concentração no ato de comer e favorecem o comer devagar.**

**Refeições consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e evitam que se coma mais do que o necessário.**

**Evite o uso de celular durante a refeição e comer em frente à televisão ou ao computador.**



# Comer em Companhia

**Aproveite este momento em que a família está em casa e desfrute sua companhia durante as refeições.**

**Procure realizá-las todos juntos sentados em volta da mesa.**



**Compartilhe o comer e as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o preparo das refeições.**



**Aproveite para pôr em prática aquelas receitas que estavam guardadas, que você nunca testou por falta de tempo.**

**Envolva as crianças e jovens no preparo das refeições, isso permite que eles conheçam novos alimentos e formas de preparo.**

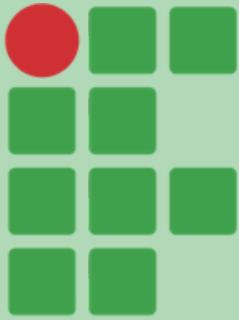
**A participação de toda a família propicia momentos adicionais de convívio e fortalecimento de laços afetivos.**



**Aproveite esse tempo em casa e envolva a família na criação de uma horta.**

**Construir uma horta em casa favorece a interação entre a família e possibilita, a um baixo custo, o acesso a alimentos saudáveis.**





**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

---

Campus  
Princesa Isabel

**Coordenação Pedagógica e de Apoio ao  
estudantes- COPAE**

**Nutricionistas:**

**Paloma de Sousa Bezerra**

**Contato: [paloma.bezerra@ifpb.edu.br](mailto:paloma.bezerra@ifpb.edu.br)**

**Leticia Farias Cavalcanti**

**Contato: [leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br](mailto:leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br)**