

**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

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.

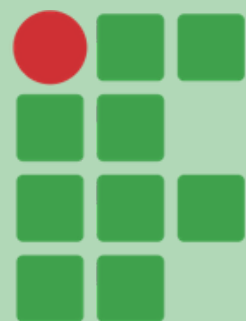
A participação de toda a família propicia momentos adicionais de convívio e fortalecimento de laços afetivos.



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

Leticia Farias Cavalcanti

Contato: leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br