



#ficaOcupadoSaoJoao

AUTOCUIDADO

ALIMENTAÇÃO

Acondicionar Alimentos e Evitar Desperdício Alimentar –

Nem sempre temos tempo para acondicionar da forma mais correta os vegetais e frutas que compramos, acabando por se estragarem mais depressa.

Desta forma, nesta fase de contenção social, podemos prevenir-nos contra o desperdício alimentar e evitamos ter de ir às compras mais vezes do que aquelas que realmente necessitamos.



Fazer novas receitas –

Conciliar todas as nossas ocupações por vezes pode ser difícil. Porém, com o aconselhamento que temos para não sair de casa, podemos desafiar-nos noutras atividades em que outrora nos deparávamos com menos disponibilidade.

Sugerimos então o desafio de cozinhar algo diferente do habitual pelo menos duas vezes por semana. Caso tenha crianças em casa pode ainda incluí-las nesta tarefa, de modo a dotá-las de mais autonomia ou até entretê-las.



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É FUNDAMENTAL E A ORDEM DOS NUTRICIONISTAS JÁ PUBLICOU ALGUMAS RECOMENDAÇÕES QUE TODOS DEVEM LER E CONSIDERAR. LEIA [**AQUI**](#).

O PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (PNPAS) DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE PUBLICOU TAMBÉM UM MANUAL COM ORIENTAÇÕES NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO. VEJA-O [**AQUI**](#).

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UNIC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**



#ficaOcupadoSaoJoao

Durante este período de quarentena, é possível que desleixe um pouco a sua alimentação, mas tente não o fazer. **A primeira decisão para uma alimentação saudável é respeitar ao máximo os horários das refeições.** Procure fazer as 3 principais refeições por dia, intercalando-as com lanches. Para além disso, procure controlar melhor o seu peso, evitando saltar refeições ou consumir alimentos em excesso. Para este controlo, também é aconselhada a **prática da atividade física.**

Uma boa estratégia para manter a sua alimentação regrada é ser organizado na sua ida ao supermercado. É importante que tenha em atenção, que apesar de nos encontrarmos em estado de alerta, **a reposição de alimentos não terá alterações, por esse motivo compre apenas os que levaria para casa numas regulares compras mensais.** Neste momento o importante é garantir aporte de alimentos ricos em nutrientes, escolher produtos com um prazo de validade alargado, fazer uma utilização racional dos frescos, tendo em conta o seu tempo de durabilidade e pensar em produtos que melhorem o nosso sistema imunitário.

Deixamos também aqui alguns recursos que pode usar para **diversificar as suas refeições:**

- [Receitas 1](#)
- [Receitas 2](#)
- [Receitas 3](#)
- [Receitas 4](#)

Ideias de como **evitar o desperdício alimentar:**

- [Link 1](#)
- [Link 2](#)
- [Link 3](#)
- [Link 4](#)
- [Link 5](#)
- [Link 6](#)

