

**CFN PUBLICA NOTA
SOBRE CORONAVÍRUS**

E

**GUIA ALIMENTAR
PARA A
POPULAÇÃO
BRASILEIRA**



Mantenha sua rotina alimentar

Mantenha suas principais refeições, como se estivesse na rotina anterior

Coma de forma regular, devagar e com atenção

Priorize alimentos in natura ou minimamente processados

Evite ultraprocessados

Se possível, volte a comer em família

Aproveite os horários mais flexíveis e coma em companhia

Use esse momento para aproximar a família e compartilhar uma refeição

Coma em locais limpos, confortáveis e tranquilos

Obs: isso pode ajudar a relaxar e passar mais facilmente pela situação atual

Resgate receitas ou aprenda novas

**Preparar a própria comida evita que você caia
na praticidade e nos malefícios dos
ultraprocessados**

**Colocar a mão na massa pode despertar seu
lado afetivo**

**Aumenta a interação entre os membros da
família, resgata boas lembranças**

**Obs: Caso tenha crianças, coloque-as em contato com
os alimentos. É um ótimo incentivo à alimentação
adequada e saudável!**

Pratique atividade física

Faça algumas coisas em pé

Arrume motivos para caminhar

Evite ficar muito tempo sentado

Alongue-se

Cuide da sua postura

Obs: use esse momento para talvez, tornar a atividade física um hábito!

Por último, mas não menos importante: não se esqueça de beber água!

A ingestão de água ajuda na desintoxicação do organismo e a prevenir doenças

Conforme o Guia Alimentar, é fundamental sua ingestão regular e frequente

Não vale substituir por refrescos, refrigerantes, bebidas lácteas e açucaradas

Fique atento aos sinais de sede e satisfaça imediatamente a necessidade do seu organismo

