



**PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, PESSOA COM DEFICIÊNCIA E**  
**DIREITOS HUMANOS**  
**DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**  
**PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS**

**PROJETO CARTAS QUE NUTREM**

Olá, beneficiário do Programa NutrirCampinas!

Essa carta é para você e sua família e faz parte de um projeto que se inicia neste ano de 2024!

O Programa NutrirCampinas é um benefício que visa garantir o direito à alimentação adequada, possibilitando acesso digno aos alimentos, crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania.

Pensando nisso, o **Projeto CARTAS QUE NUTREM**, elaborado pela equipe do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional, tem o objetivo de compartilhar com as famílias beneficiadas algumas informações e dicas importantes sobre alimentação saudável e adequada.

Com as comemorações da Páscoa se aproximando, separamos algumas dicas para sua família aproveitar melhor essa data:

- Essa é uma época onde as pessoas dão e recebem chocolates como presentes, principalmente para as crianças. Comer um pouco de chocolate não é um problema, porém geralmente o chocolate é rico em açúcar e gordura! Se a gente exagerar podemos ter problemas de saúde como excesso de peso, diabetes, entre outros. Por isso, é importante comer com moderação, sem exageros!
- Para escolher melhor o seu chocolate, prefira aqueles que tenham maior quantidade de cacau (na embalagem terá a informação com mais de 60% de cacau). Embora comer chocolate em excesso não seja bom, o fruto cacau é um alimento que faz bem para a saúde, com propriedades anti-inflamatórias e pode até ajudar a reduzir o risco de algumas doenças. Além disso, esse tipo de chocolate com mais cacau costuma conter menos açúcar e gordura!
- Evite exageros nas guloseimas como doces e balas e, mesmo nos períodos de festas, quando costumamos comer coisas diferentes, não deixe de comer alimentos naturais e saudáveis, como frutas, verduras e legumes!
- Se for comer peixe, fique atento à qualidade do produto, para consumir um peixe fresco e que foi guardado de forma correta. Procure peixes com escamas úmidas e brilhantes, carne firme, olhos brilhantes, isso significa que esse peixe está mais fresco! Os peixes com a pele opaca, rugosa, mole ou que desmancha não estão muito bons.

Lembre-se sempre: manter o equilíbrio na alimentação é fundamental para a nossa saúde física e mental.

Tenha uma boa páscoa!

**EQUIPE DO PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS**

Telefone: 2515-7291

Obs.: Esse material estará disponível no site <https://portal.campinas.sp.gov.br/secretaria/assistencia-social-pessoa-com-deficiencia-e-direitos-humanos>