



**PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL**  
**DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**  
**PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS**

**CARTAS QUE NUTREM**

Olá, beneficiário do Programa NutrirCampinas!

Essa carta é para você e sua família. Você sabia que o programa NutrirCampinas vai muito além de fornecer um cartão-alimentação? O cartão vai te ajudar a comprar os alimentos, mas também queremos te orientar como fazer as melhores escolhas. Pensando nisso, o Projeto CARTAS QUE NUTREM, elaborado pela equipe do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional, vai compartilhar com você algumas informações e dicas importantes sobre alimentação saudável e adequada.

A alimentação é um dos principais gastos da população brasileira e sua composição influencia diretamente na nossa saúde. Porém, para que a gente consiga ter uma alimentação saudável, sem impactar muito no orçamento, é necessário aplicar algumas estratégias de economia. Logo, é mais do que necessário que toda a família esteja empenhada em participar, dessa forma, segue algumas dicas abaixo.

**4 dicas para economizar e manter uma alimentação saudável:**

***1- Aproveite integralmente os alimentos***

Você sabia que as cascas, folhas, talos e sementes dos alimentos também são ricos em nutrientes? Todas essas partes que descartamos durante o preparo podem ser utilizadas em receitas, deixando a nossa alimentação ainda mais nutritiva. Além de tornar a alimentação mais saudável, o aproveitamento integral dos alimentos ajuda na preservação do meio ambiente, evita o desperdício e diminui os custos com a alimentação. Querem mais dicas? Os talos e as folhas dos vegetais podem ser utilizados na preparação de caldo de legumes e também podem virar sucos e refogados, completando farofas, omeletes, recheios de torta, entre outros.

***2- Escolha produtos da estação***

Os alimentos da estação são aqueles produzidos em maior quantidade em determinada época do ano. Há muitas vantagens de consumir os alimentos da época: fica mais fácil de encontrar esses alimentos nos mercados e nas feiras, os preços são mais baratos, eles estão mais frescos, mais saborosos e com mais nutrientes que vão deixar nossa alimentação muito melhor.

***3- Faça lista de compras***

Fazer lista de compras antes de sair de casa é uma dica muito eficiente, pois orienta a compra apenas do que é necessário e em quantidade suficiente. As crianças também podem ajudar na lista, e é importante que elas participem, pois, na economia doméstica, a participação de todas as pessoas da casa faz uma diferença considerável. Além disso, realize compras de forma fracionada, pelo menos uma vez na semana, para que você possa ter controle do quanto de alimento ainda possui em casa, evitando o desperdício.

***4- Planeje as refeições e organize sua dispensa***

Organize sua lista de compras já pensando nas preparações que serão realizadas durante a semana. Planejar as refeições com os alimentos disponíveis ajuda a economizar, evitando novas compras, além de não gerar perdas e desperdícios de alimentos que você já possui em casa. No mais, organize sua dispensa, deixando a frente aqueles alimentos com data de validade mais próxima, para utilizá-los primeiro.

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

**EQUIPE DO PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS**

Telefone: 2515-7291

Obs.: Esse material estará disponível no site <https://campinas.sp.gov.br/servico/cartao-nutrir-vale-alimentacao>