



**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.

No final de ano, com a chegada das festas, é comum que as famílias e amigos se encontrem para confraternizar, não é mesmo? Grande parte das comemorações possuem comidas e bebidas que são típicas dessa época, como o arroz com passas, peru, farofa, salpicão, rabanada e outras preparações deliciosas. Mas será que conseguimos aproveitar as festas e mesmo assim continuarmos saudáveis? Claro que sim! Seguem algumas dicas de como colocar isso em prática!

- Na hora de elaborar as receitas, priorize preparações assadas, grelhadas ou cozidas. Evite o consumo de frituras em grande quantidade.

- Quando for preparar as sobremesas, invista naquelas que possuem frutas como a base de seus ingredientes. A uva, cereja e ameixa são frutas típicas da época e utilizadas em diversos doces.

- Priorize os temperos naturais! Cheiro verde, alho, cebola, alecrim e manjerição são exemplos de temperos que podemos utilizar para deixar a comida mais saborosa. Evite os temperos industrializados.

- Evite adicionar nas preparações alimentos ultraprocessados (aqueles com vários ingredientes desconhecidos na composição) e embutidos (salame, presunto, salsicha, mortadela e peito de peru). Eles não fazem muito bem para a nossa saúde, possuem muito sódio e conservantes.

- Equilíbrio é a chave para uma boa alimentação! Coma de forma consciente, sem exageros, evite o excesso de bebidas alcoólicas e mantenha os bons hábitos.

Queremos aproveitar esse momento para te agradecer por estar conosco nesse período. Essas cartas são elaboradas com muito carinho, especialmente para você e sua família. Gostaríamos de receber um retorno seu sobre esse projeto, para nos organizarmos para as próximas cartas. Pedimos que, se possível, acesse o QR Code abaixo e responda à nossa pesquisa. Ficaremos muito felizes com sua participação.



**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>