

COLOCAMOS NO PRATO PELO MENOS UMA PORÇÃO DO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE ESTE PROBLEMA.

FOME

É preocupante que 16 milhões de pessoas ainda vivam na miséria extrema no Brasil. Um dos resultados disso é a fome, fruto da desigualdade social e um problema grave no mundo todo. Mas não é só o governo que precisa combater essa questão. Esta é uma causa que pertence a todos, inclusive você. Por isso, seja voluntário em ações de combate à fome. Solidariedade também alimenta.

OBESIDADE

O número de obesos no Brasil não para de crescer. Se continuar assim, em dez anos teremos o mesmo índice de obesidade dos EUA: a cada três americanos, dois estão acima do peso. Você pode fazer a sua parte não sendo mais um nessa estatística assustadora. Dê adeus ao sedentarismo e comece a praticar saúde. Substituir algum trajeto por uma caminhada ou pedalada já ajuda. Evite frituras, doces, comidas gordurosas ou industrializadas (com alto teor de açúcar, sal e gordura), abuse de frutas e hortaliças e não deixe de consultar um nutricionista: ele saberá a dieta mais saudável e ideal para você.

DESPERDÍCIO

Um brasileiro consome anualmente 35 quilos de hortaliças. Enquanto isso, outros 37 quilos vão parar no lixo. Combater o desperdício vai muito além do que só comer tudo que está no prato. Procure aproveitar seus alimentos da melhor forma. Você também deve cuidar para conservar bem os alimentos e evitar que estraguem antes do consumo.

Para maiores informações acesse
cfn.org.br/falanutricionista

31 de agosto

DIA DO NUTRICIONISTA.
UMA BOA DATA PARA LUTAR CONTRA ESTE PROBLEMA.

**FOME
OBESIDADE
DESPERDÍCIO**
NÃO ALIMENTE ESTE PROBLEMA



**SISTEMA CONSELHOS
FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS**