

# Vamos Comer e Manter a Saúde!

A cultura alimentar japonesa, "Washoku", foi registrada como patrimônio cultural intangível pela UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) em 2013. Foi reconhecida por seu uso de ingredientes frescos e diversificados, seu equilíbrio nutricional, sua expressão de beleza natural e sua estreita conexão com eventos anuais. No Japão, onde as pessoas comem alimentos japoneses saudáveis, poucas pessoas têm excesso ou insuficiência de peso, e muitas pessoas vivem vidas longas e saudáveis. Em particular, a Província de Shizuoka que tem a montanha mais alta do Japão, o Monte Fuji, e o oceano mais profundo do Japão, a baía de Suruga, é cheia de peixe fresco, carne, vegetais e frutas. Como resultado, a Província de Shizuoka tem um grande número de pessoas que vivem vidas longas e saudáveis. Apresentaremos agora "Como Comer pela Saúde".



**Vamos comer todos os dias para obter os nutrientes que o nosso corpo precisa.**



## Hábitos alimentares saudáveis

Equilíbrio nutricional  
 Hábitos alimentares

Para se manter saudável todos os dias, é importante mover seu corpo, descansar bem e comer bem. É especialmente importante comer bem para construir um corpo forte. Comer é viver. Para evitar pegar doenças ruins, coma bem e acumule forças para resistir a elas. Quando você se machucar, coma bem para construir a força necessária para curar suas feridas.

## Três dicas para uma boa saúde

### Exercício suficiente para não se cansar

Mantenha seu corpo em boa forma  
 Redução do estresse



### Descanso moderado

Não acumule cansaços



### Ajuda a regular o corpo

Vitamina A Vitamina D

Vitamina E Vitamina K

Vitamina B1 Vitamina B2

Niacin Vitamina B6

Vitamina B12 Ácido Fólico

Vitamina C \* Há mais.

### Energia para construir músculos e outras partes do corpo

Proteínas Carboidratos Gordura

### Para regular a condição do corpo e para construir ossos e dentes

Sódio Potássio Cálcio

Fósforo Magnésio

Ferro Zinco Cobre

\* Há muitos mais.



# As Bases da Alimentação para a Saúde

**Alimentos básicos** : Esta é a fonte de energia e contém muitos carboidratos.

**Prato principal** : A parte principal da refeição, que contém muita proteína e gordura, tais como carne, peixe e produtos de soja.

**Pratos secundários** : Estes são pratos feitos com vegetais, etc., e são ricos em vitaminas, minerais e fibras dietéticas.

## Pratos laterais

Coma muitos vegetais, algas marinhas, cogumelos, batatas, feijões, etc. (cerca de 2 porções).

## Pratos principais

Coma peixe, soja (produtos de soja), etc., uma vez por dia.

A carne deve ser pobre em gordura.

Limitar os pratos à base de óleo a um por refeição.



Arroz, pão, macarrão, etc.

Sopas. Consuma cerca de uma vez por dia para reduzir a quantidade de sal que você ingere.

## Alimentos básicos

## Pratos laterais

Além disso, leite e produtos lácteos (1 copo de leite, 1 xícara de iogurte) e frutas (2 laranjas, 1/2 maçã) podem ser consumidos como refeições ou lanches para complementar os nutrientes necessários.

**Coma uma ampla variedade de alimentos para obter os nutrientes de que você precisa.**

**Os alimentos mais frescos e nutritivos são vegetais e peixes sazonais, consumidos perto do local onde são cultivados ou capturados.**

**Tente escolher alimentos da Província de Shizuoka, que é rica nas bênçãos do mar e das montanhas.**

# Como Comer para uma Boa Saúde

- ✓ Coma peixe e produtos de soja uma vez por dia como pratos principais.
- ✓ Se você come carne como prato principal, escolha um com menos gordura.
- ✓ Coma uma variedade de vegetais, cogumelos, algas marinhas, batatas, feijão, etc.
- ✓ Coma dois pratos secundários.
- ✓ Tome o café da manhã todos os dias.
- ✓ Coma o jantar até as 20h, sempre que possível.
- ✓ Vamos parar de comer à noite. Nos dias em que você chegar tarde em casa, coma um pouco no entardecer e tente não comer muito tarde da noite.



**Se você comer uma ampla variedade de alimentos e viver uma vida regular, será menos provável que você adoça. Vamos experimentar.**

Supervisor: Hidekazu Arai, Professor e Dietista Registrado, Faculdade de Ciências Alimentares e Nutricionais, Universidade de Shizuoka

Planejamento: Universidade de Shizuoka, Projeto de Promoção da Inovação Alimentar Saudável, Grupo de Estudo do Modelo de Negócios, Equipe Global (responsável: Sachi Takahata)

Contato: Escritório de Projeto de Inovação Alimentar Saudável, Universidade de Shizuoka, 52-1 Yata, Suruga-ku, Cidade de Shizuoka, 422-8526, Japão Email: kenkoshoku@u-shizuoka-ken.ac.jp

Este folheto foi produzido utilizando os fundos do Projeto de Criação de Modelos de Negócios de Alimentação Saudável da Província de Shizuoka FY2020.

Ilustração: Musashi Maeda

Projeto: S-Create Co.

Este folheto foi criado em japonês, inglês, português, filipino e chinês simplificado.

<https://www.livinglabs-shizuoka.jp/> <https://www.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

Você pode fazer o download em versão de cada idioma a partir deste site. ▶

