THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO 2021

BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED

AS NOVAS DIRETRIZES NUTRICIONAIS PARA AMERICANOS

A cada cinco anos, o governo dos EUA divulga ao público as Diretrizes Dietéticas para Americanos (DGAs). Os DGAs têm como objetivo ajudar os americanos a saber o que comer e o que evitar para se manterem saudáveis. Essas diretrizes são criadas por um grupo de especialistas que usam as pesquisas mais recentes para fazer recomendações. Seguir uma dieta saudável faz parte de um estilo de vida saudável e pode ajudá-lo a se sentir mais energizado, mais forte e pode ajudar a prevenir doenças.

Embora possamos não estar fazendo educação na comunidade agora, estamos fazendo o que podemos à distância! Ligue para nossa linha direta em 1-877-366-3874, visite uri.edu/snaped ou siga-nos nas redes sociais para obter mais receitas e informações para famílias.

RISNPEd

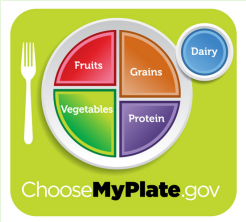
URI_Nutrition_Ed

Community Nutrition Education RI

URI Nutrition

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS DE 2020-2025?

1. É importante ter uma **alimentação saudável ao longo da vida**, desde o nascimento até a idade adulta.
2. Todos podem se beneficiar de uma dieta saudável, mas **não há apenas uma maneira de fazer uma alimentação saudável.** Os seus alimentos e refeições preferidos podem caber no MyPlate, que é o nosso guia para uma alimentação saudável que se baseia em cinco grupos de alimentos (frutas, vegetais, proteínas, laticínios e grãos).



3. Concentre-se em comer mais **alimentos que contenham muitas vitaminas, minerais e fibras.** Isso inclui vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios e alimentos ricos em proteínas.
4. Tente limitar os alimentos e bebidas com alto teor de açúcares adicionados, sal, gorduras prejudiciais à saúde, e limitar as bebidas alcoólicas.

Tem dúvidas ou deseja saber mais sobre as diretrizes alimentares? Você pode nos enviar um e-mail para **nutrição@etal.uri.edu** ou ligar para nossa linha direta em **1-877-366-3874.**

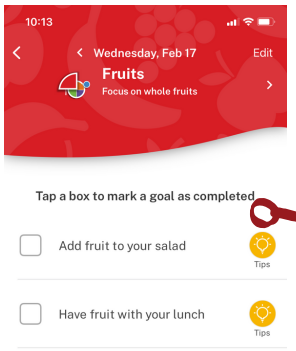
TECNOLOGIA EM DESTAQUE:

Comece simples com o aplicativo MyPlate

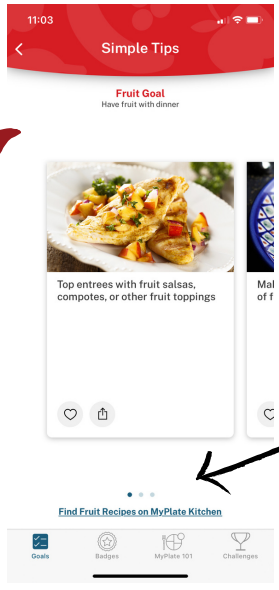
O aplicativo *Start Simple with MyPlate* é uma ótima maneira de começar novos hábitos saudáveis e mantê-los. Estabeleça metas diárias para cada grupo de alimentos e ganhe emblemas por atingir seus objetivos. O aplicativo também fornece dicas para ajudá-lo a atingir seus objetivos.

Quer começar?

1. Há um questionário online rápido onde você observa quais são seus maiores motivos para melhorar sua dieta, barreiras para uma alimentação saudável, como você se alimenta atualmente, e sobre quais tópicos gostaria de saber mais (link do questionário: https://www.myplate.gov / form / myplate-quiz). Depois de responder ao questionário, você receberá um código exclusivo que poderá inserir no aplicativo para obter conselhos personalizados.
2. Baixe o aplicativo *Start Simple with MyPlate* em seu smartphone ou tablet. Crie a sua conta. Depois de entrar, clique no ícone ☰ no canto superior esquerdo. Clique em "Sincronizar resultados do questionário MyPlate" e insira o código do questionário para metas personalizadas.



Esta é uma cópia da página "metas" para o grupo de frutas.



A página de "dicas simples" tem muitas idéias fáceis para ajudá-lo a adicionar certos grupos de alimentos à sua dieta.

Dica: *experimente clicar neste link para explorar as receitas do MyPlate Kitchen. Você também pode encontrar mais alimentos saudáveis em nosso site (uri.edu/snaped).*

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

Este material foi pago pelo Program de Assistência Nutricional Suplementar (sigla SNAP em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (sigla USDA em inglês). Esta instituição é uma provedora que oferece igualdade de oportunidades.