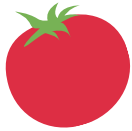
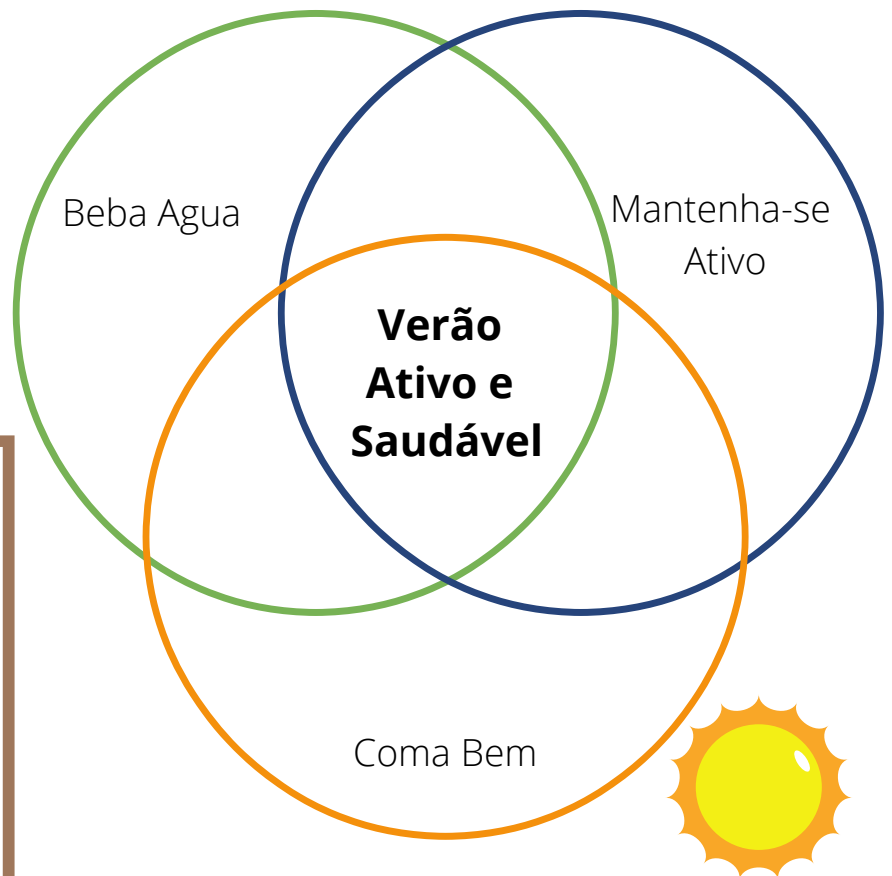


# BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED



## GUIA PARA UM VERÃO ATIVO E SAUDÁVEL

Os dias longos do verão são o momento perfeito para diversão ao ar livre e noites inesquecíveis. Aqui estão as chaves e dicas para se manter saudável enquanto se diverte!



### Quais são as 3 Chaves para um Verão Ativo e Saudável?

- 1** Beba Água: beber água todos os dias é importante para manter seu corpo forte e saudável.
- 2** Mantenha-se Ativo: mover o seu corpo de uma maneira prazeroso e ativa o seu coração pode ajudá-lo a se sentir mais forte.
- 3** Coma Bem: comer frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras pode te dar energia.

Para mais detalhes, veja o verso

Você pode nos encontrar na comunidade fazendo programas presenciais e também virtualmente conforme solicitado. Ligue para **1-877-366-3874**, visite [uri.edu/snaped](http://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

Tem dúvidas ou quer saber mais sobre alimentação saudável com pouco dinheiro? Nos envie um e-mail [nutrition@etal.uri.edu](mailto:nutrition@etal.uri.edu), ou ligue para **1-877-366-3874**.



## Beba Água

Beber água é ainda mais importante durante o verão porque suamos mais. A maioria das pessoas precisam de 8 copos de água por dia. Dicas para beber o suficiente:

- Leve uma garrafa de água reutilizável com você, onde quer que vá. Adicione frutas frescas ou um pouco de suco 100% da fruta para dar sabor à sua água!
- Escolha leite com baixo teor de gordura, suco 100% da fruta ou água com gás em vez de bebidas açucaradas.



## Mantenha-se Ativo

Mova o seu corpo por pelo menos 10 minutos de cada vez e pelo menos 30 minutos total por dia. As dicas incluem:

- Faça caminhadas de manhã cedo ou à noite, quando não estiver muito quente, ou dance em casa ao som de sua música favorita!
- Centros de recreação e piscinas públicas são uma ótima maneira de se refrescar e praticar atividades físicas.



## Coma Bem

Todos os tipos de alimentos podem caber em uma dieta equilibrada. Encha metade do seu prato com suas frutas e legumes favoritos. Escolha grãos integrais, como alimentos de trigo integral e pipoca. Para fontes de proteína magra, experimente peixe, frango ou peru sem pele, ovos, tofu ou feijão.

### Programas de Alimentação Saudável

#### Você tem filhos?

O Departamento de Educação de Rhode Island oferece refeições gratuitas no verão para todos os jovens com 18 anos ou menos em Rhode Island. Ligue para 2-1-1 para encontrar um site perto de você.

**Você usa SNAP ou EBT?** Visite um mercado de agricultores onde você pode participar do programa **Bonus Bucks**. Para cada \$1 em benefícios SNAP que você gastar, você receberá \$1 bônus para usar em frutas e vegetais frescos na feira.

