

# EM TEMPO DE ISOLAMENTO SOCIAL



**MENOR**  
PRÁTICA DE +  
ATIVIDADE  
FÍSICA

**MAIOR**  
CONSUMO  
ALIMENTAR

=



**MUN-SJ**  
*Recomenda*

## 6 estratégias para manter um estilo de vida saudável



1. EVITAR COMPRAR  
**SNACKS**  
POUCO NUTRITIVOS

ORGANIZE A IDA AO SUPERMERCADO, PLANEIE AS SUAS REFEIÇÕES E EVITE COMPRAR ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR, GORDURA E SAL.



2. PROMOVER PRÁTICA DE  
**ATIVIDADE FÍSICA**

PROMOVER 1-2 MOMENTOS DE ATIVIDADE FÍSICA, POR DIA, COM AS CRIANÇAS. (EXº DANÇAR,, JOGOS, TUTORIAIS COM EXERCÍCIO ONLINE)



3. MANTER  
**HORÁRIOS**  
DAS REFEIÇÕES

MANTER UMA ROTINA IDÊNTICA À DA ROTINA EM TEMPO DE ESCOLA, CONTRIBUI PARA UM MAIOR CONTROLO DO CONSUMO ALIMENTAR AO LONGO DO DIA.



4. INICIAR REFEIÇÕES COM  
**SOPA**

SOPA É UM ALIMENTO DE FÁCIL CONFEÇÃO, ALTO VALOR NUTRICIONAL E QUE AJUDA A REGULAR O APETITE. DÊ O EXEMPLO.



5. INCENTIVAR  
**HIDRATAÇÃO**

TER EM ATENÇÃO O CONSUMO DE ÁGUA DA CRIANÇA, INCENTIVAR A HIDRATAÇÃO AO LONGO DO DIA E DURANTE AS REFEIÇÕES.



6. MONITORIZAR O  
**PESO**

VIGIE O PESO DA CRIANÇA E PREVINA O SEU AUMENTO! ESTÃO MENOS ATIVAS E COM MENOS ROTINAS ALIMENTARES. ESTEJA ATENTO E TOME MEDIDAS SE NECESSÁRIO.