



# Ato de **comer** e a sua importância no **contexto social**

## O que dizer sobre o ato de comer?

Nossa alimentação vai além da simples nutrição, ela envolve também aspectos sociais, culturais e emocionais.

Os seres humanos são seres sociais e o hábito de comer em companhia está impregnado na sua história. **Dessa forma, comer é parte natural da vida social e um traço da cultura.** Afinal, existem pratos típicos e receitas de família que são passadas de geração em geração, formando a identidade de um povo.



# Atenção a essas dicas:



Compartilhe o comer e as atividades envolvidas neste ato, como por exemplo o preparo das refeições. É um jeito simples de criar e desenvolver relações entre pessoas.



Dê preferência a sentar-se à mesa para a realização das refeições e sem distrações com telas, para que sua atenção fique voltada à refeição e conversas com amigos e familiares.



No trabalho, aproveite o momento do almoço ou do café para socializar com os colegas.



Compartilhe receitas de família. É um bom momento para gerar vínculo com pessoas queridas e preparar “comida de verdade”.



A “comida de verdade” traz benefícios na vida em sociedade, isso porque as preparações culinárias envolvem várias etapas que podem ser compartilhadas.



Preste mais atenção ao seu ato de comer, buscando incluir nas refeições nutrientes essenciais ao corpo, que dão energia e mais saúde.



Cultive hábitos alimentares saudáveis para um estilo de vida mais equilibrado.



# Cultivar uma boa alimentação contribui para saúde física e social!



## Referências

**Ministério da Saúde (www.gov.br)**

Guia Alimentar da População Brasileira

Alimentação Adequada e Saudável faz bem pra você, pra sociedade e pro planeta

**Saud Pesq. 2023; 16 (1)**

Relação do ato de comer com o controle da doença e a qualidade de vida no diabetes mellitus tipo 1.

Alimentação Adequada e Saudável faz bem pra você, pra sociedade e pro planeta

