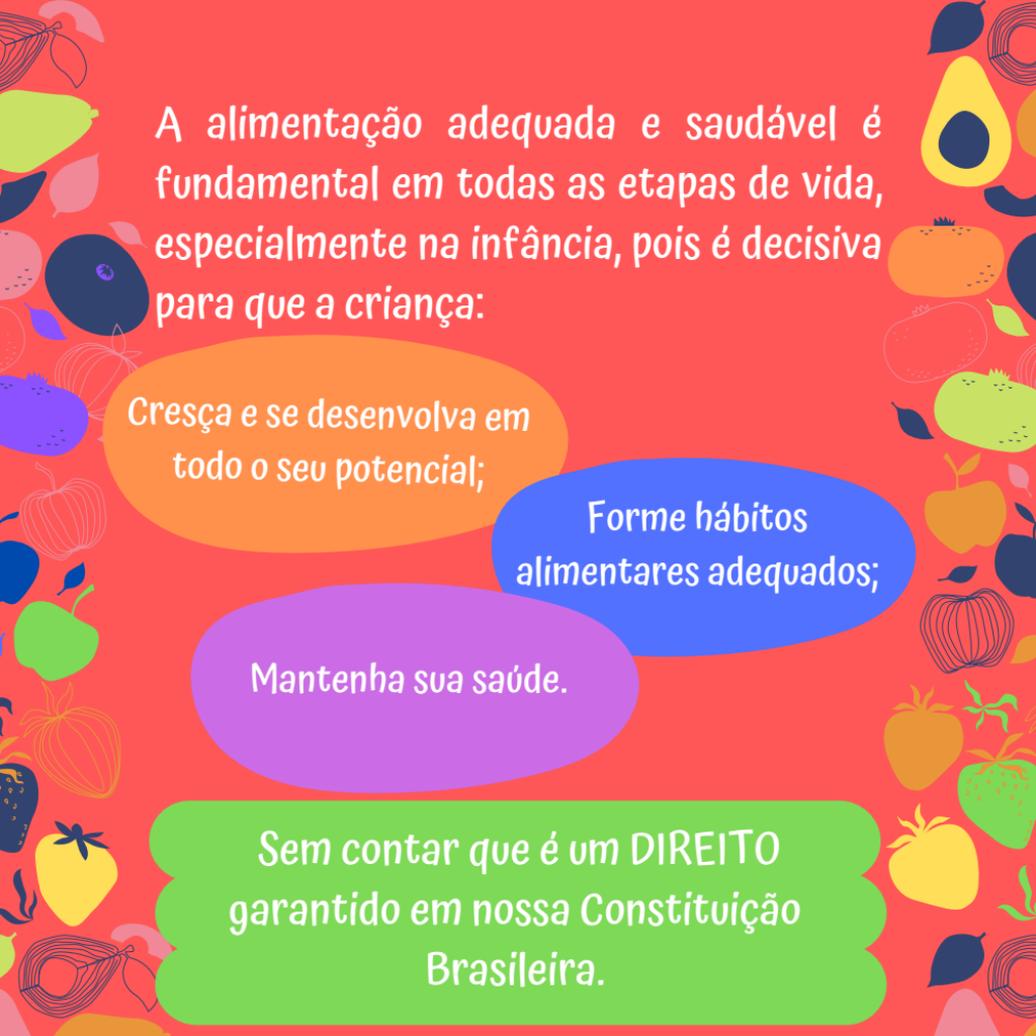




CONVERSANDO SOBRE OS ALIMENTOS

PARTE 02

An infographic with a red background and a border of various fruits and vegetables. The central text is arranged in a descending staircase pattern. The top text is white, and the subsequent four text blocks are contained within colorful ovals: orange, blue, purple, and green.

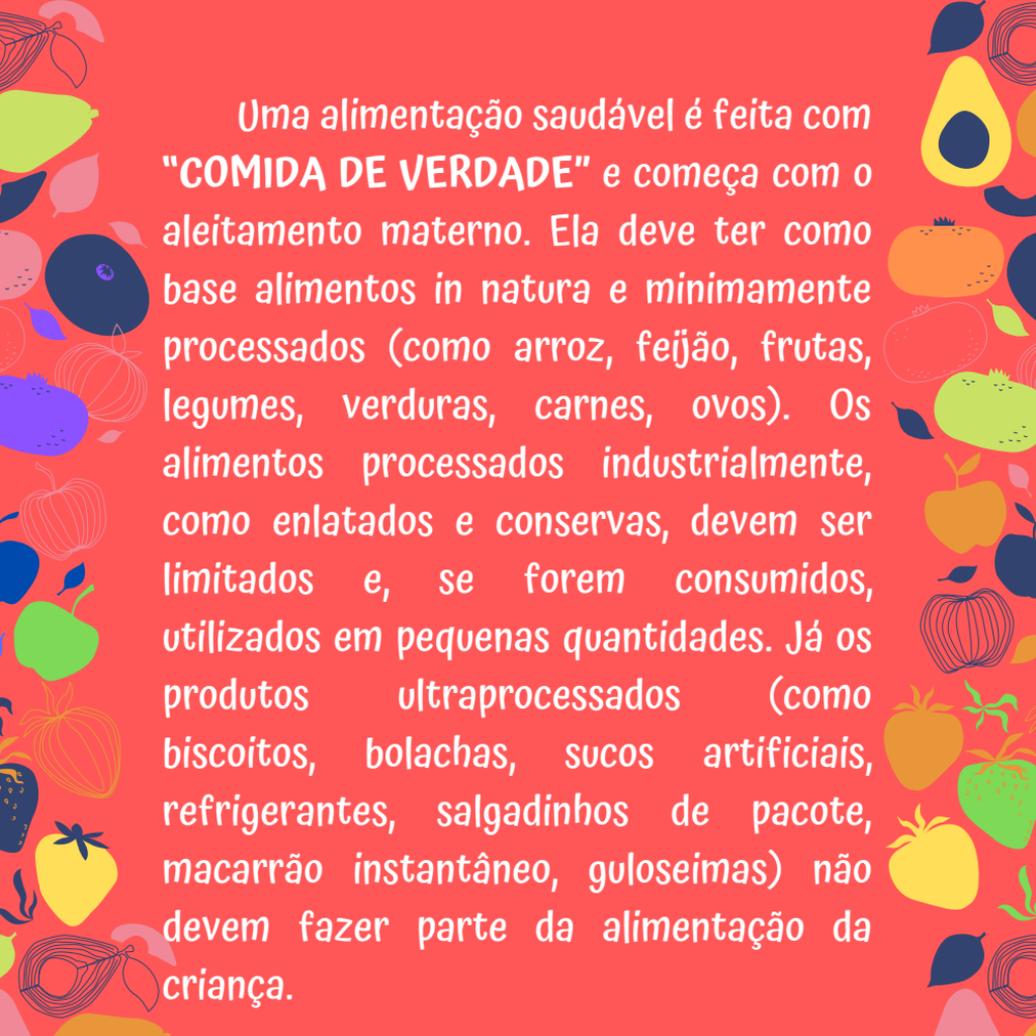
A alimentação adequada e saudável é fundamental em todas as etapas de vida, especialmente na infância, pois é decisiva para que a criança:

Cresça e se desenvolva em todo o seu potencial;

Forme hábitos alimentares adequados;

Mantenha sua saúde.

Sem contar que é um DIREITO garantido em nossa Constituição Brasileira.



Uma alimentação saudável é feita com **"COMIDA DE VERDADE"** e começa com o aleitamento materno. Ela deve ter como base alimentos in natura e minimamente processados (como arroz, feijão, frutas, legumes, verduras, carnes, ovos). Os alimentos processados industrialmente, como enlatados e conservas, devem ser limitados e, se forem consumidos, utilizados em pequenas quantidades. Já os produtos ultraprocessados (como biscoitos, bolachas, sucos artificiais, refrigerantes, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, guloseimas) não devem fazer parte da alimentação da criança.

Proponha para sua criança um conversa sobre as categorias de alimentos que falamos acima e lance mão de utilizar figuras para que ela possa perceber a diferença entre eles. Pode até ser em forma de jogo, escolha um potinho para cada categoria e a criança coloca o alimento na categoria correspondente. Vamos às sugestões de imagens?!

PREFIRA SEU CONSUMO

Alimentos in natura

Figuras de frutas,
legumes,
verduras,
ovos etc.

Alimentos minimamente processados

Figuras de arroz,
milho, feijão, frutas
secas, castanhas,
farinha de mandioca,
carnes, leite

Para saber um pouco mais sobre os alimentos in natura e minimamente processados acesse:

[https://m.youtube.com/watch?](https://m.youtube.com/watch?index=3&list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkH1hc5B49a9Sw&v=MjVjJ0czbM8)

[index=3&list=PLaS1ddLFkyk-](https://m.youtube.com/watch?index=3&list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkH1hc5B49a9Sw&v=MjVjJ0czbM8)

[ObbBv4eWkH1hc5B49a9Sw&v=MjVjJ0czbM8](https://m.youtube.com/watch?index=3&list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkH1hc5B49a9Sw&v=MjVjJ0czbM8)

LIMITE O CONSUMO

Alimentos Processados

Figuras de carne seca,
queijo, sardinha
enlatada, geleia, fruta
em calda

Produtos

Ultraprocessados

Figuras de margarina,
refrigerante, salgadinho
de pacote, produtos
prontos congelados,
biscoito recheado,
macarrão instantâneo,
barrinha de cereal

EVITE O CONSUMO

Para saber um pouco mais sobre os produtos ultraprocessados
acesse:

<https://m.youtube.com/watch?list=PLaS1ddLFyk-ObbBv4eWkHlhc5B49a9Sw&index=2&v=36F0fwY3VcK>



DESCASQUE MAIS,
DESEMBALE MENOS!

Para maiores informações consulte o Guia Alimentar para a População Brasileira disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Esperamos juntos, superar essa pandemia e em breve, que nossas crianças voltem a frequentar as escolas, estudar e brincar no convívio normal!!

Coordenadoria de Nutrição Escolar