

REALIZAÇÃO



SAIBA SELECIONAR OS
ALIMENTOS

OFEREÇA UMA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL À **SUA**
FAMÍLIA

COMER BEM
FAZ TODA A **DIFERENÇA**

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ✓ Utilize alimentos naturais na preparação das refeições;
- ✓ Planeje seu tempo para fazer as refeições com calma, e de preferência em família;
- ✓ Evite alimentos processados, como pratos prontos, salgadinhos e refrigerantes;
- ✓ Use pequenas quantidades de sal, óleos e gorduras ao preparar a comida;

MAS E AGORA...

QUAL A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS NATURAIS E PROCESSADOS?

- ✓ Alimentos naturais são frutas, vegetais e carnes frescas, sem adição de substâncias.
- ✓ Alimentos processados são os alimentos fabricados com adição de açúcares e sal. Exemplos são conservas de carnes defumadas, pizzas prontas, nuggets, hamburguers, salgadinhos "chips".

ESTIMULE SEU FILHO À...

COMER MAIS:



COMER MENOS:

