



**PASSO 1: Fazer dos Alimentos
In Natura ou Minimamente
processados a base da
alimentação**



Bom dia pessoal!
Meu nome é
Abacaxico e hoje
eu e meu amigo
Nanico vamos
falar sobre os 10
passos para a
alimentação
saudável.

1

Me conte ai sobre esses
passos que agora estou
curioso.



O 1º passo é: Fazer dos
alimentos *in natura* ou
minimamente
processados a base da
nossa alimentação

4

Que legal meu amigo! E onde
eu posso encontrar esses
alimentos?



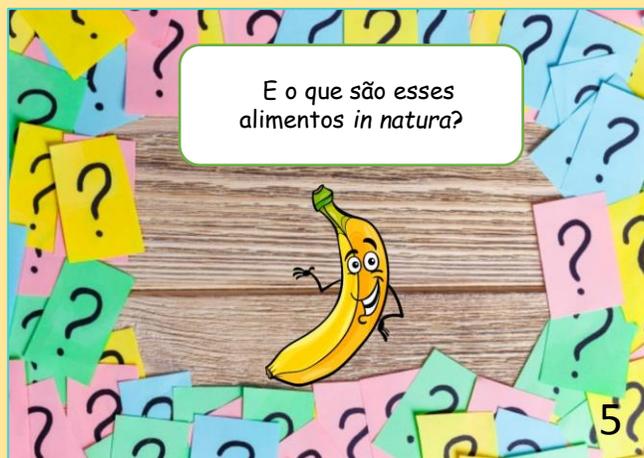
7

Mas como assim
Abacaxico?! Me
explica esse
negócio de 10
passos para
alimentação
saudável.



2

E o que são esses
alimentos *in natura*?



5

Eles são
encontrados nas
feiras, mercados e
na própria
natureza.



8

Deixa comigo Nanico!! Os 10
passos estão no Guia Alimentar
Para a População Brasileira que
foi criado para que toda a
população tenha acesso.



GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



3

Os alimentos *in natura* são
aqueles oriundos diretamente
das plantas e que não sofreram
qualquer tipo de alteração após
deixarem a natureza, assim
como eu, você e nossos outros
amigos: frutas e verduras.



6

E esses minimamente
processados, o que são?



Ah, esses são alimentos que
sofreram alterações mínimas, como
limpeza, embalagem, resfriamento
e congelamento, mas que continuam
como alimentos de verdade.



9

E quais são esses alimentos?



10

Agora que você aprendeu como o Nanico, vamos brincar ?



13

Nossos amigos: arroz, feijão, carnes, leite e muitos outros.



11

Como é bom aprender sobre alimentação saudável com você meu amigo, agora vou correndo avisar para a minha família o que eu aprendi hoje!!!!



12

E agora? Você sabe como higienizar frutas e hortaliças?

PASSO A PASSO:

1º faça uma seleção retirando as folhas, partes e unidades deterioradas.

2º Lave em água corrente os vegetais folhosos (alface, rúcula, couve, agrião, etc.) folha a folha, já as frutas e os legumes devem ser lavados um a um.

3º Coloque de molho por 10 minutos em uma solução de 1 litro de água para uma colher de sopa de água sanitária (ler rótulo da embalagem utilizando produto adequado para este fim).

4º Enxague em água corrente os vegetais folhosos, e frutas e legumes um a um.

5º Mantenha sob refrigeração até a hora de servir.

Mostre esse passo a passo para seus pais ou responsável e por fim, o que resta fazer é se deliciar com a salada e frutas, aproveitando todos os seus nutrientes e sabores.

Até a próxima!!!

Sugestão: Com as frutas higienizadas que tal fazer uma salada de fruta? É uma ótima opção para lanches e super prático para levar para escola. Depois contem para seus coleguinhas e professores se ficou gostosa, ok?



Esse material foi elaborado em parceria com a equipe de nutricionistas CRE Guará, Livia Bacharini e Erika Patriota e nutricionistas: Elida Santiago, Leticia Alves, Izabela Chaves e Jéssica Santiago