



# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**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

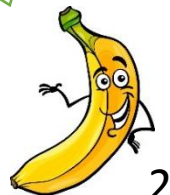
4

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



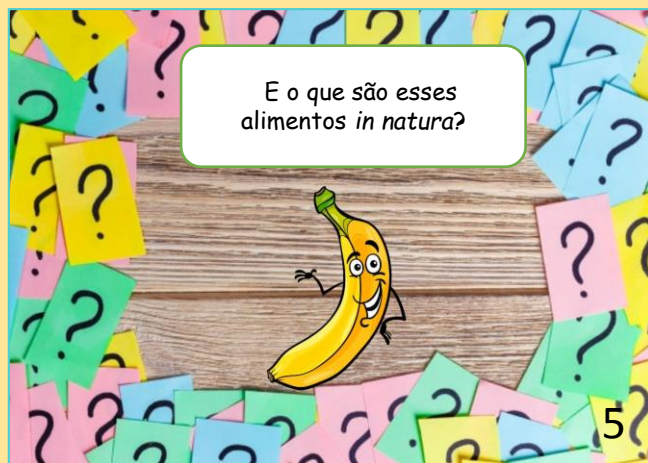
7

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**