



**OS 10 PASSOS
PARA
UMA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**

**PASSO 2: UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E
AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO
TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS.**

1

Poxa Abacaxico que saudade da escola e de poder brincar e aprender com as nutricionistas. Elas tinham nós ensinado a importância de consumir alimentos in natura, o que será que iríamos aprender agora?

4

Hmm... Verdade né? Nunca pensei nisso. Mas o que é?

Eles usam temperos naturais, óleos, gorduras, sal e açúcar.

7

Incrível Abacaxico! Mas me diz uma coisa, quais são esses alimentos?

2

E quem disse que você não pode aprender em casa também Joaquim? Eu estou aqui para isso, pode ficar tranquilo que eu aprendi algo muito legal com as tias nutris e vou te ensinar.

5

Que legal Abacaxico, mas de onde vem essas coisas??

8

Eles são os óleos de soja, de milho, girassol ou de oliva, manteiga, banha de porco, açúcar branco, demerara ou mascavo, sal de cozinha refinado ou grosso.

Mas não posso deixar de te falar algo **MUITO IMPORTANTE**: esses ingredientes devem ser utilizados em pequenas quantidades.

3

Você já parou para pensar quais os ingredientes mágicos que seus pais usam para dar esse sabor delicioso à sua comida?

6

Ah, isso eu sei responder! Eles são originados a partir dos alimentos naturais, os chamados *In natura* através de processos de moagem, trituração, prensagem e muitos outros processos até chegar a cozinha da sua casa e dar esse sabor delicioso para sua comida.

9

Mas como assim? Eles não são de origem da natureza? Achei que quanto mais melhor.

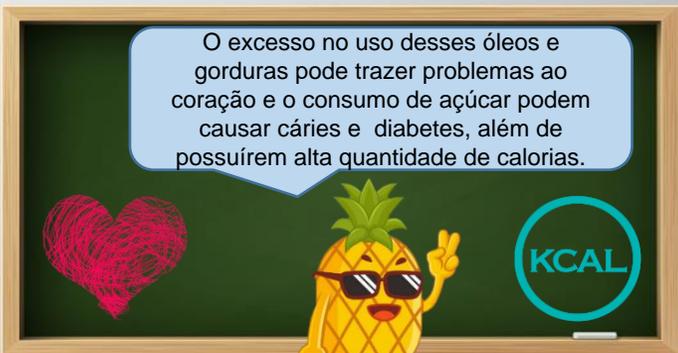
Ai que você se engana. Por mais que venham da natureza, o uso em grandes quantidades podem trazer malefícios a saúde. Mas só se forem usados em grandes quantidades, hein?! Mas você pode usar ervas naturais nas suas preparações como orégano, alecrim e salsa, que também irão tornar a sua refeição mais saborosa.

10



Tá certo amiguinho.
E que malefícios
são esses hein?

11



O excesso no uso desses óleos e gorduras pode trazer problemas ao coração e o consumo de açúcar podem causar cáries e diabetes, além de possuírem alta quantidade de calorias.

12



Bem que você falou que eu poderia aprender em casa, Abacaxico. Vou explicar tudo direitinho para os meus pais. Obrigadoo!!!

Agora vamos precisar da ajuda de um adulto para colocar a mão na massa ! Pois iremos fazer uma receita bem legal e fácil de elaborar, para ajudar você a diminuir a quantidade de sal nas preparações. Para isso, iremos precisar de ervas naturais, que são elas responsáveis por potencializar o sabor das nossas refeições, utilizando assim, pequenas quantidades de sal.

Sal de Ervas

- ✓ 10 g de manjerona seca;
- ✓ 10 g de manjerão seco;
- ✓ 10 g de orégano;
- ✓ 10g de salsinha seca;
- ✓ 100g de sal comum

Bater tudo no liquidificador.

Agora você pode ajudar a temperar os alimentos da sua casa. Compartilhe essa ideia com seus familiares, eles vão amar! E depois conte para os seus coleguinhas na escola e professores como ficou sua comida com essa receitinha, ok?

Dica: Vocês podem utilizar essa receita de sal de ervas para temperar a pipoca de panela.

Observação: Se você não tiver alguma dessas ervas em casa, pode substituir por outra, desde que seja natural.



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