

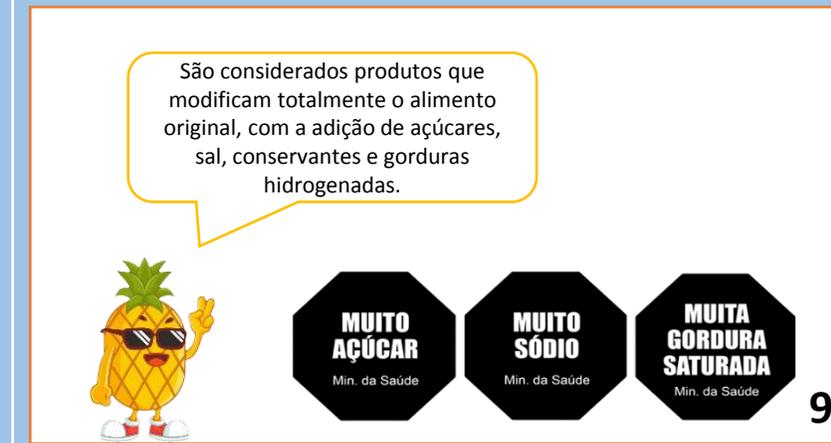
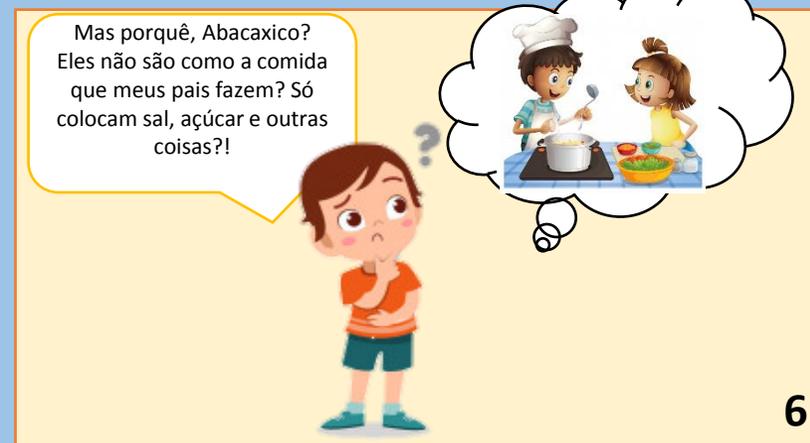
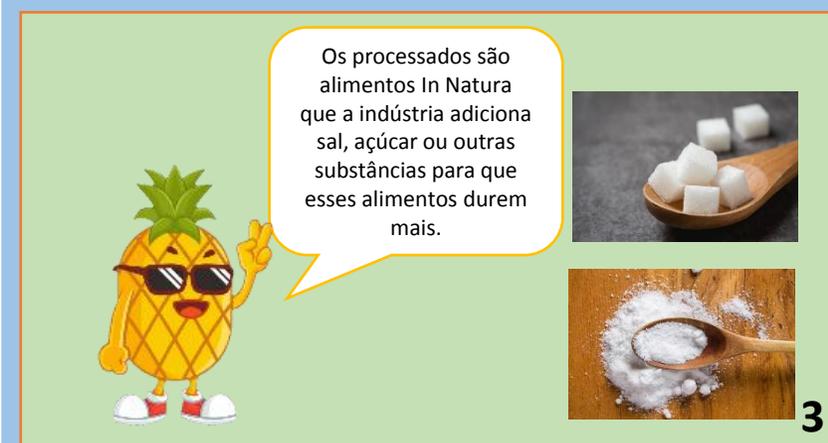
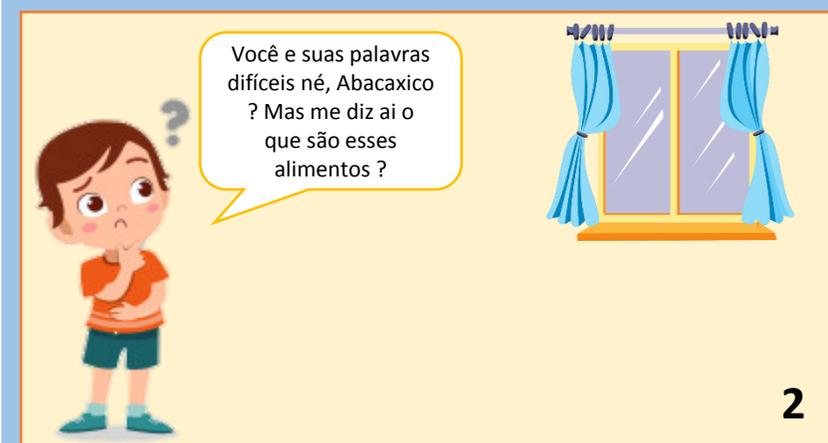
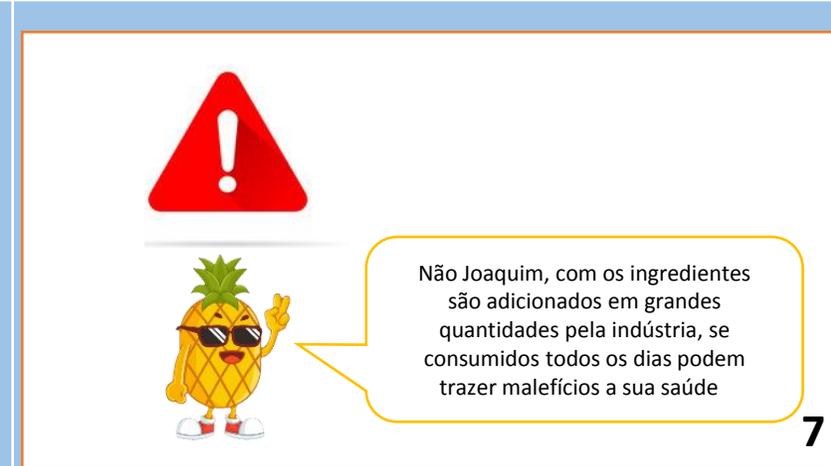
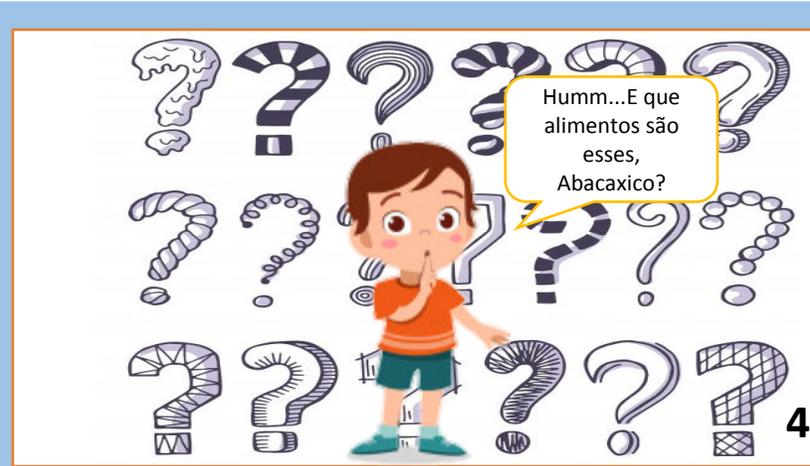
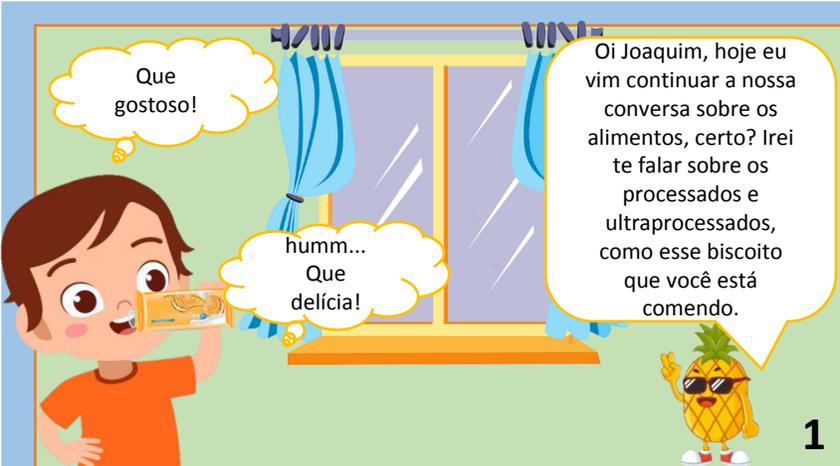


# OS 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**PASSO 3 E 4: LIMITAR O  
CONSUMO DE PROCESSADOS E  
EVITAR O CONSUMO DE  
ULTRAPROCESSADOS**

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



AAAA sim, entendi e esses produtos podem também devemos limitar o consumo deles também assim como os processados?

Na verdade Joaquim o seu consumo deve ser **EVITADO** porque são produtos considerados desbalanceados nutricionalmente e geram um consumo excessivo.

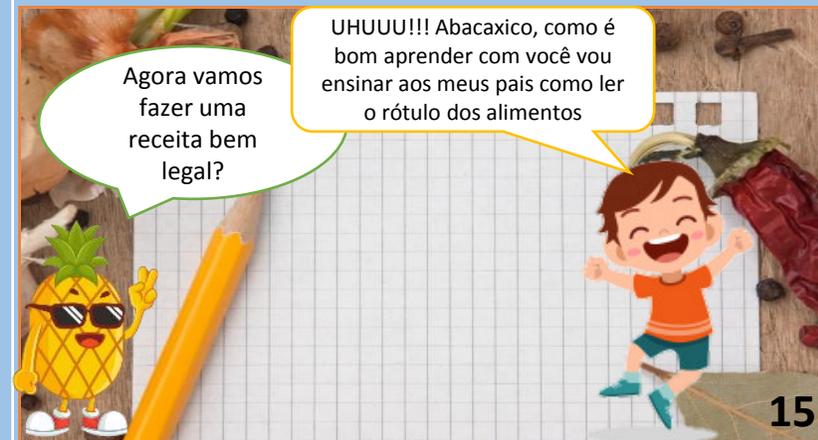


10



Caramba Abacaxico e existe uma forma de diferenciar esses alimentos?

13



Agora vamos fazer uma receita bem legal?

UHUUU!!! Abacaxico, como é bom aprender com você vou ensinar aos meus pais como ler o rótulo dos alimentos

15

Poxa, não sabia disso. Além do biscoito, quais outros alimentos são considerados ultraprocessados?



11

**Ingredientes:** Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, óleo vegetal, açúcar invertido, amido, sal, fermentos químicos bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e fosfato monocálcico, emulsificantes lecitina de soja, ésteres de mono e diglicerídeos de ácidos graxos com ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos de ácidos graxos, aromatizantes e corante natural carmim.



Sim Joaquim, lendo a lista de ingredientes que está atrás do rótulo dos alimentos.

Essa lista é organizada em ordem decrescente, ou seja, o ingrediente que estão em primeiro lugar na lista estão em maior quantidade. Você vai identificar nomes difíceis e listas com mais de 5 ingredientes, esse alimento pode ser considerado ultraprocessados.



14

### Cozinhando com Nanico e Abacaxico! Peça ajuda de um adulto! COOKIE DE BANANA COM AVEIA

Vamos fazer um biscoito super gostoso e saudável?

Você vai precisar de:

- 4 bananas maduras
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 2 colheres de sopa de uva-passas

Amasse as bananas com um garfo e misture os ingredientes formando uma massa.

Em seguida, em uma forma untada molde os cookies com ajuda de uma colher. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos ou até dourar. Lembre de sempre pedir ajuda de um adulto!! Depois de pronto, é só saborear.

Até a próxima!!



Salgadinho, refrigerante, macarrão instantâneo e muitos outros que são consumidos diariamente por todo mundo.



12