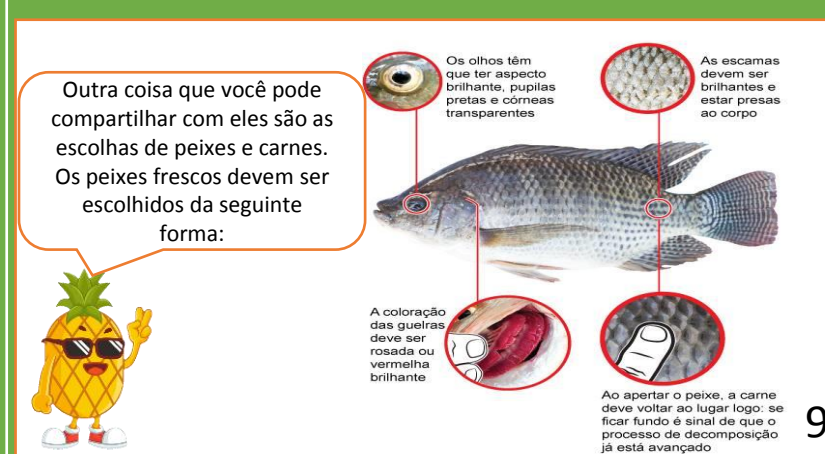
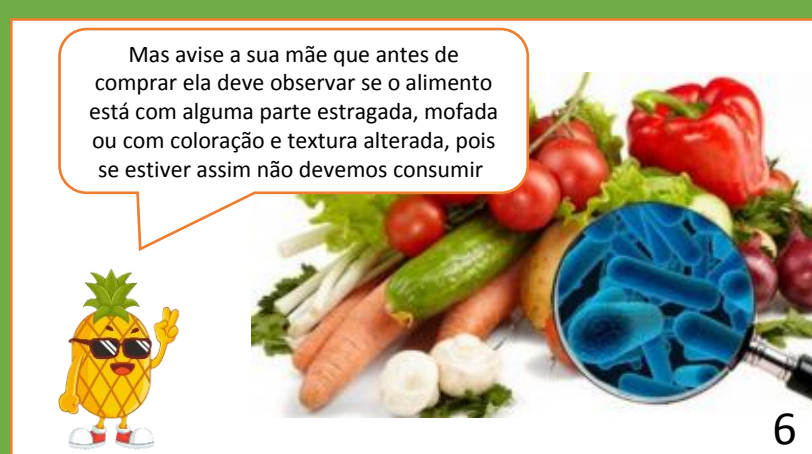
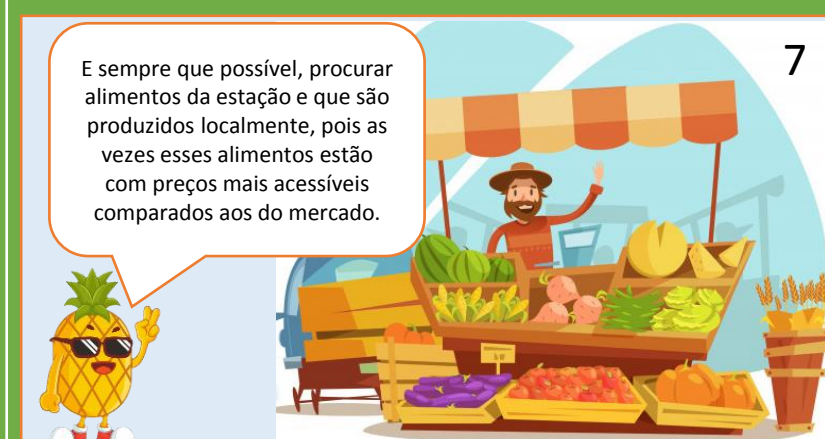
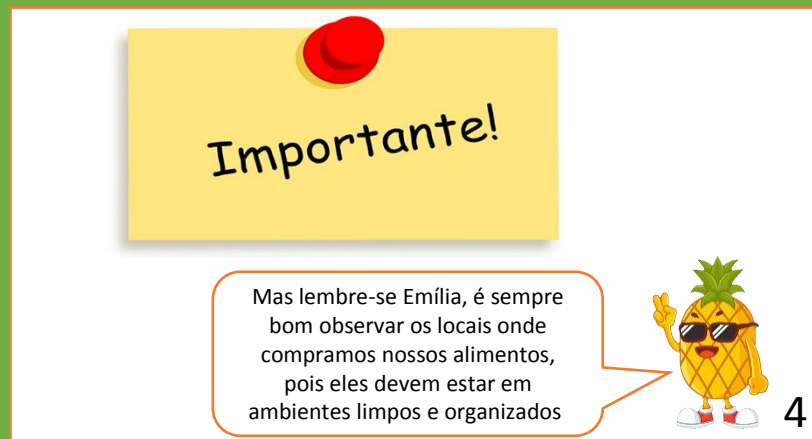
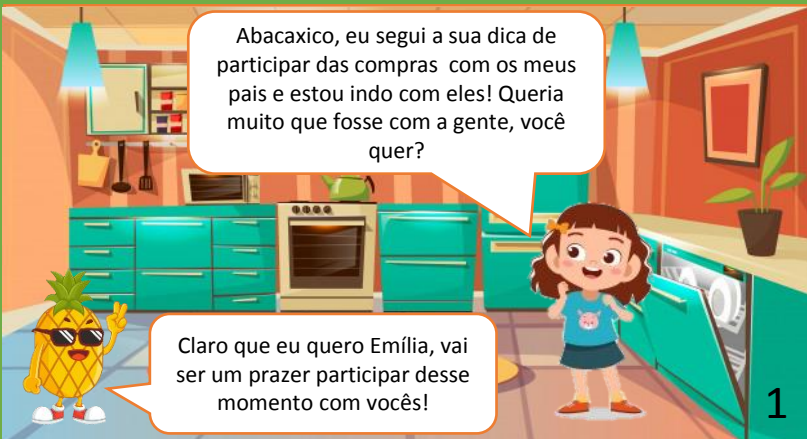


# OS 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PASSO 6 - FAZER COMPRAS EM  
LOCAIS QUE OFERTEM  
VARIEDADES DE ALIMENTOS IN  
NATURA OU MINIMAMENTE  
PROCESSADOS



Já as carnes, não devemos adquirir aquelas com cores escurecidas ou esverdeadas e com cheiro desagradável. As carnes frescas apresentam cores vermelho brilhante.

10

Que legal Abacaxico, mas você me fez lembrar o que meus pais me ensinaram, para sempre verificar a data de validade dos alimentos embalados.

11

Isso mesmo Emília, além do mais essas embalagens não devem estar amassadas, com furos ou estufadas, e o alimento deve estar com cores e cheiro agradáveis.

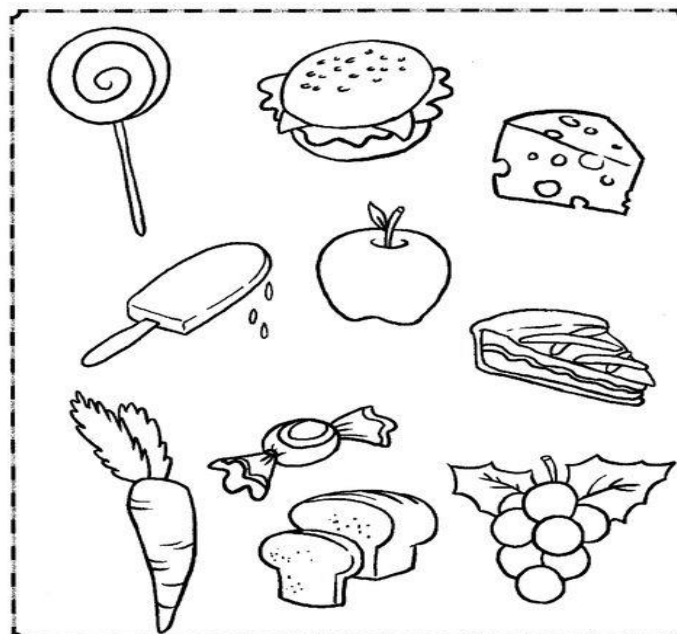
12

Que legal Abacaxico, agora eu estou pronta para as compras com meus pais, vou ensinar tudo a eles!

13

## Vamos brincar?

RISQUE DE VERDE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E CIRCULE DE VERMELHO OS ALIMENTOS QUE NÃO FAZEM BEM PARA A SAÚDE QUANDO CONSUMIDOS EM EXCESSO.



14

Agora escreva no seu caderno os alimentos que você pintou de verde e os que pintou de vermelho e depois fale para seus coleguinhas como foi a experiência de fazer compras com seus pais e se comprou algum desses alimentos que riscou no joguinho.



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