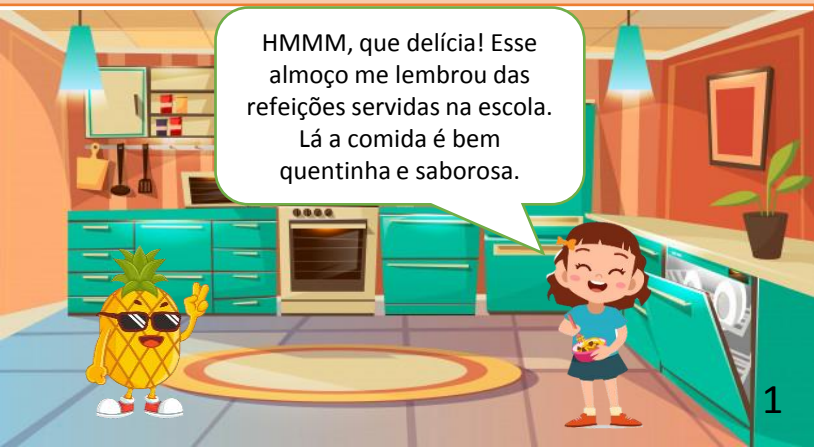




# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

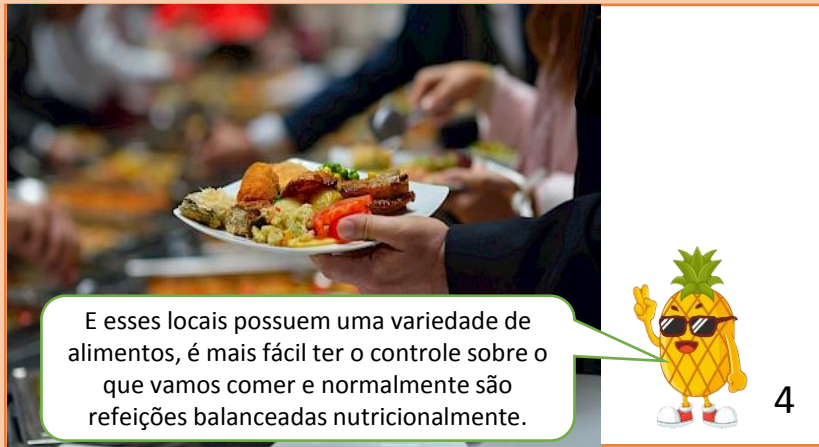


**PASSO 9 - DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA.**



HMMM, que delícia! Esse almoço me lembrou das refeições servidas na escola. Lá a comida é bem quentinha e saborosa.

1



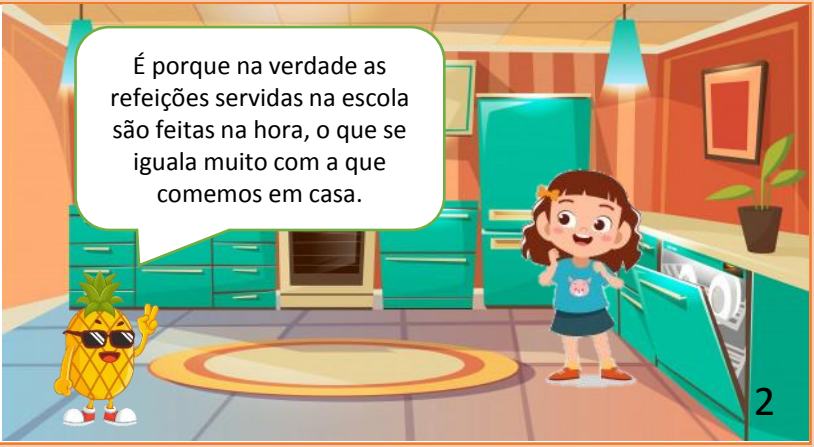
E esses locais possuem uma variedade de alimentos, é mais fácil ter o controle sobre o que vamos comer e normalmente são refeições balanceadas nutricionalmente.

4



Uma dica Emília! Quando os seus pais escolherem pedir comida feita fora de casa, deem preferência a locais que vocês já conhecem e que mantenham uma boa higienização do local de preparação.

7



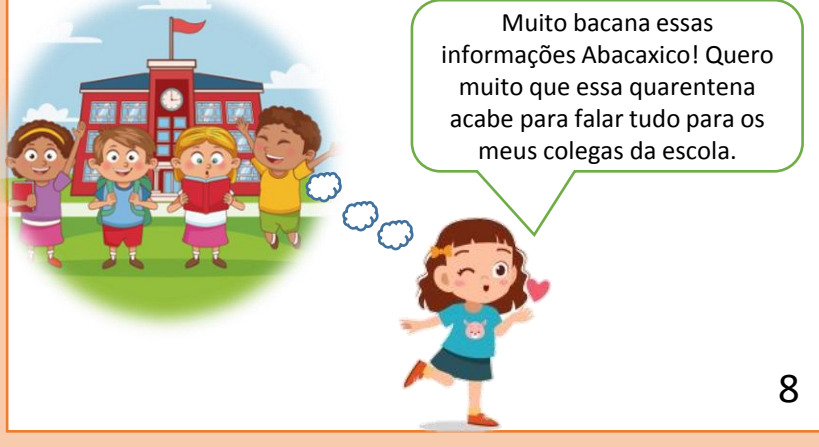
É porque na verdade as refeições servidas na escola são feitas na hora, o que se iguala muito com a que comemos em casa.

2



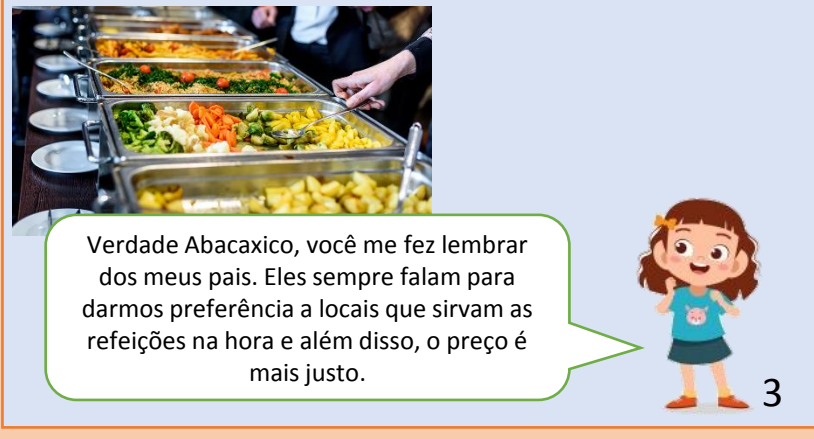
Tem um local que minha mãe sempre evita de ir, como é o nome mesmo?

5



Muito bacana essas informações Abacaxico! Quero muito que essa quarentena acabe para falar tudo para os meus colegas da escola.

8



Verdade Abacaxico, você me fez lembrar dos meus pais. Eles sempre falam para darmos preferência a locais que sirvam as refeições na hora e além disso, o preço é mais justo.

3



Fast Food? Esses locais devem ser evitados mesmo! As refeições já são pré-prontas e armazenadas por um longo período e não sabemos como e quando foram preparadas.

6



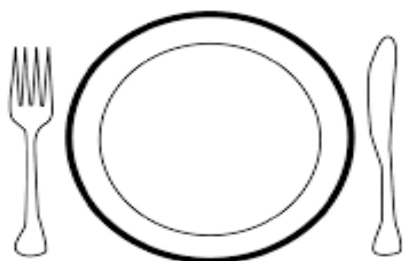
Agora que você aprendeu, vamos brincar?

9

## Hoje é dia de montar seu prato!



Faça um desenho em seu caderno de um prato e podem colar figuras de alimentos ou fazer um desenho daqueles alimentos que você escolheria no restaurante self service e mostre para seus coleguinhas!

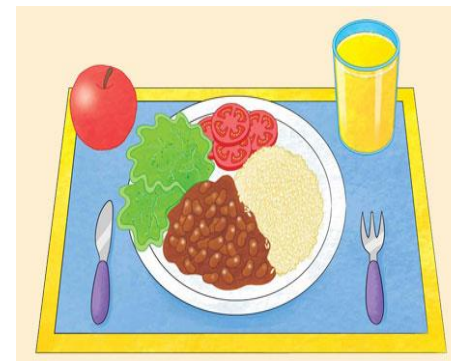


## Pedindo comida em casa!

Depois de tudo que aprendemos com Emília e Abacaxico, se você fosse pedir comida em casa, qual desses pratos escolheria, e por quê?



**Prato 1**



**Prato 2**

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

