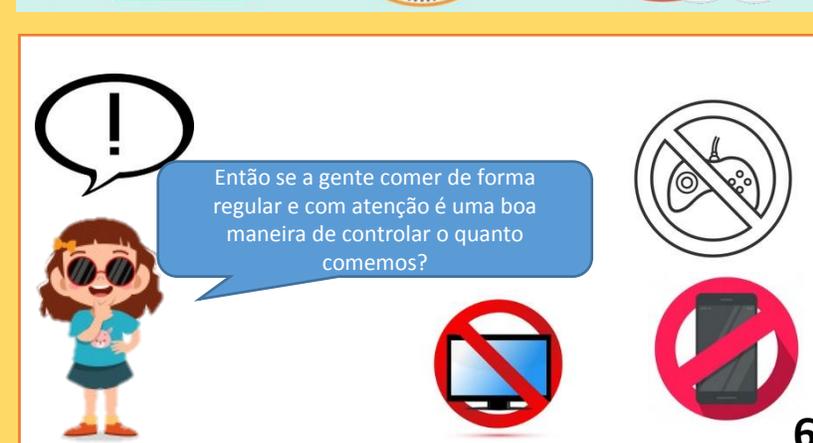
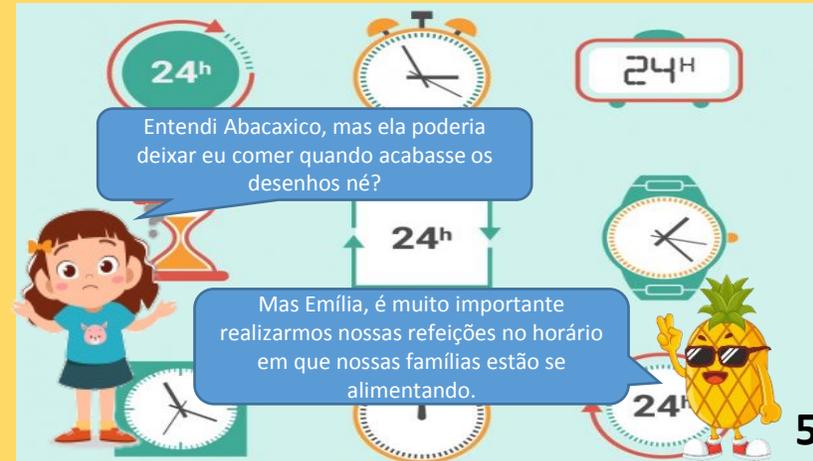
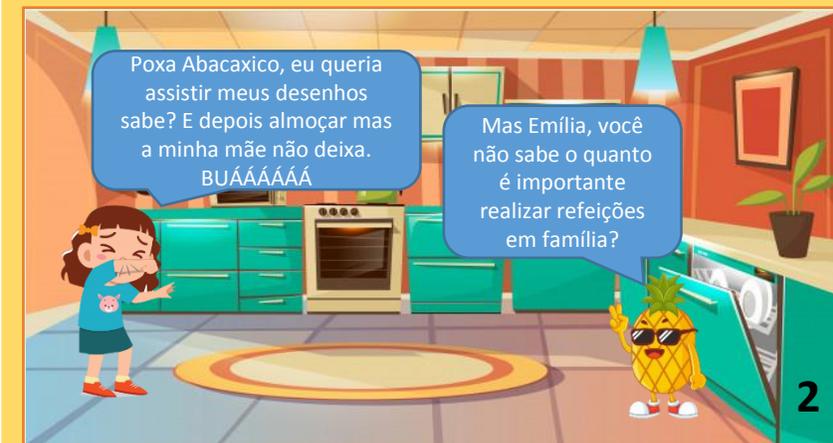


DEZ PASSOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



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

**PASSO 5: COMER COM REGULARIDADE
E ATENÇÃO, EM AMBIENTES
APROPRIADOS E SEMPRE QUE
POSSÍVEL EM COMPANHIA**



E quando eu estiver na escola?
Eu não vou estar em família,
como vou fazer isso?



10

Mas além disso Emília, você
deveria participar das compras
e preparo dos alimentos com
sua família para conhecer
melhor a importância deles!



13

Você pode comer junto aos seus
coleguinhas, assim vocês se
conhecem melhor e trocam
conhecimentos, olha que legal!



11

É verdade Abacaxico, a
minha família iria amar
esse momento juntos!



14

Poxa Abacaxico, como é legal
tudo isso que você falou! A
partir de hoje vou aproveitar
todos esses momentos com
minha família e na escola vou
ensinar tudo que aprendi com
você para os meus coleguinhas.



12

Agora, deixa eu almoçar junto com
minha família, beijos!



15

Hora de brincar com Abacaxico e Emília!

Você costuma almoçar sentado à mesa com sua família? Mastiga devagar e sente o sabor da comida? Come assistindo televisão ou mexendo no celular?

Aproveite a dica do Abacaxico e faça como a Emília, que a partir de hoje vai sentar e almoçar junto com a família.

- Escolha um dia para ajudar sua família na cozinha!
- Escolha um prato que você goste muito e faça com eles!
- E depois tire foto do prato e mostre para seus colegas e professor e conte como foi.
- Momentos especiais assim, merecem ser compartilhados!



Beijos e até a
próxima
atividade!

Esse material foi elaborado em parceria com a equipe de nutricionistas CRE Guará e preceptora de estágio e estagiárias de nutrição Unieuro.