

# Alimentação Saudável

Hoje sua criança participou da atividade  
**Classificação dos Alimentos**

Na atividade desenvolvida com os alunos, dividimos os alimentos por grau de processamento, ou seja, o quão natural ou não é o alimento. Veja o exemplo ao lado:



— Natural

## Você sabe o que são alimentos ultraprocessados?

Suco em pó, refrigerantes, salgadinhos de pacote, chocolates, bolachas recheadas, balas, gelatina em pó, macarrão instantâneo e pão industrializado são alguns exemplos. Esses alimentos são produzidos pela indústria e costumam conter muito açúcar, sal e gordura, além de corantes e conservantes, que, em excesso, fazem mal para a saúde, por isso devem ser evitados no dia-a-dia.

O Ministério da Saúde orienta que uma alimentação adequada e saudável deve ter como base principalmente alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Atividade sob responsabilidade de \_\_\_\_\_  
da Unidade de Saúde \_\_\_\_\_  
em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



# Alimentação Saudável

Hoje sua criança participou da atividade  
**Classificação dos Alimentos**

Na atividade desenvolvida com os alunos, dividimos os alimentos por grau de processamento, ou seja, o quão natural ou não é o alimento. Veja o exemplo ao lado:



— Natural

## Você sabe o que são alimentos ultraprocessados?

Suco em pó, refrigerantes, salgadinhos de pacote, chocolates, bolachas recheadas, balas, gelatina em pó, macarrão instantâneo e pão industrializado são alguns exemplos. Esses alimentos são produzidos pela indústria e costumam conter muito açúcar, sal e gordura, além de corantes e conservantes, que, em excesso, fazem mal para a saúde, por isso devem ser evitados no dia-a-dia.

O Ministério da Saúde orienta que uma alimentação adequada e saudável deve ter como base principalmente alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Atividade sob responsabilidade de \_\_\_\_\_  
da Unidade de Saúde \_\_\_\_\_  
em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



# Alimentação Saudável

Hoje sua criança participou da atividade  
**Classificação dos Alimentos**

Na atividade desenvolvida com os alunos, dividimos os alimentos por grau de processamento, ou seja, o quão natural ou não é o alimento. Veja o exemplo ao lado:



— Natural

## Você sabe o que são alimentos ultraprocessados?

Suco em pó, refrigerantes, salgadinhos de pacote, chocolates, bolachas recheadas, balas, gelatina em pó, macarrão instantâneo e pão industrializado são alguns exemplos. Esses alimentos são produzidos pela indústria e costumam conter muito açúcar, sal e gordura, além de corantes e conservantes, que, em excesso, fazem mal para a saúde, por isso devem ser evitados no dia-a-dia.

O Ministério da Saúde orienta que uma alimentação adequada e saudável deve ter como base principalmente alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Atividade sob responsabilidade de \_\_\_\_\_  
da Unidade de Saúde \_\_\_\_\_  
em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



# Alimentação Saudável

Hoje sua criança participou da atividade  
**Classificação dos Alimentos**

Na atividade desenvolvida com os alunos, dividimos os alimentos por grau de processamento, ou seja, o quão natural ou não é o alimento. Veja o exemplo ao lado:



— Natural

## Você sabe o que são alimentos ultraprocessados?

Suco em pó, refrigerantes, salgadinhos de pacote, chocolates, bolachas recheadas, balas, gelatina em pó, macarrão instantâneo e pão industrializado são alguns exemplos. Esses alimentos são produzidos pela indústria e costumam conter muito açúcar, sal e gordura, além de corantes e conservantes, que, em excesso, fazem mal para a saúde, por isso devem ser evitados no dia-a-dia.

O Ministério da Saúde orienta que uma alimentação adequada e saudável deve ter como base principalmente alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Atividade sob responsabilidade de \_\_\_\_\_  
da Unidade de Saúde \_\_\_\_\_  
em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

