

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ✓ Procure comprar sempre verduras, legumes e frutas da época.
- ✓ Cozinhe os alimentos com a casca e com pouca água.
- ✓ Aproveite folhas e talos de cenoura, agrião, batata doce, chuchu, couve-flor, beterraba e outros.
- ✓ Carnes de segunda tem o mesmo valor nutritivo que carne de primeira.
- ✓ Evite alimentos industrializados (doces e salgadinhos), refrigerantes e sucos artificiais.
- ✓ Evite frituras, banha, toucinho e alimentos gordurosos.
- ✓ Sal e açúcar devem ser usados em quantidades moderadas.

O Leite Materno é o mais completo Alimento para o seu Filho (a)



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE DIADEMA
SECRETARIA DA SAÚDE.



SECRETARIA DA SAÚDE
Apoio - Ministério da Saúde



ALIMENTAÇÃO

CORRETA

É

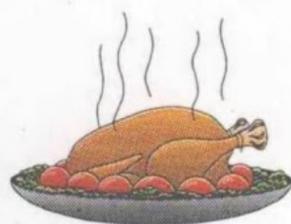
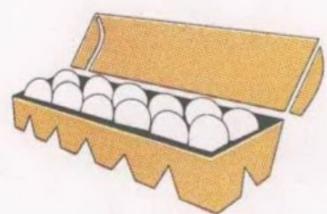
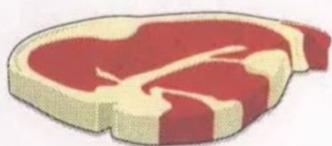
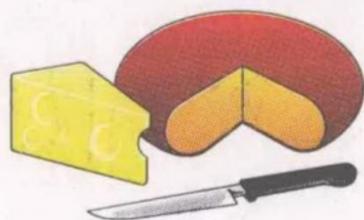
SAÚDE

GRUPO DOS ALIMENTOS CONSTRUTORES

* Auxiliam na construção, no crescimento e na renovação dos tecidos de nossos corpo (pele, ossos, músculos).

ALIMENTOS:

Carnes em geral, ovos, leites e derivados;
Feijão, soja, lentilha, ervilha e grão de bico.



ESSES ALIMENTOS SÃO RICOS EM:

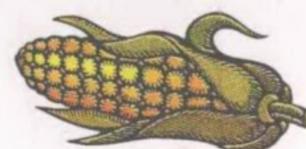
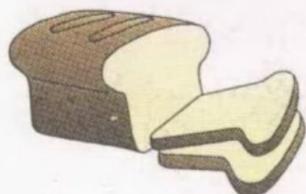
- ✓ Proteínas
- ✓ Vitaminas: A, D, E, K e complexo B
- ✓ Minerais: Cálcio, Ferro, Fósforo

GRUPO DOS ALIMENTOS ENERGÉTICOS

* Fornecem energia para manter o nosso corpo em funcionamento para andar, correr, trabalhar e estudar.

ALIMENTOS:

Arroz, trigo, milho e farinhas em geral;
Batata, mandioca, mandioquinha e cará;
Manteiga, margarina e óleos;
Açúcar, mel, melado e rapadura.



ESSES ALIMENTOS SÃO RICOS EM:

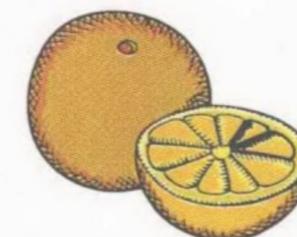
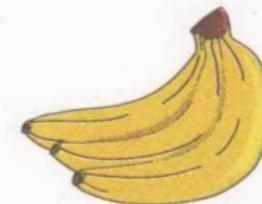
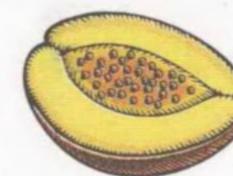
- ✓ Hidratos do Carbono e gorduras

GRUPO DOS ALIMENTOS REGULADORES

* Regulam as funções do corpo, auxiliam no funcionamento intestinal e na proteção contra doenças.

ALIMENTOS:

Verduras, legumes e frutas.



ESSES ALIMENTOS SÃO RICOS EM:

- ✓ Fibras
- ✓ Minerais: Ferro, Cálcio, Fósforo
- ✓ Vitaminas: A, B1, B2, C e D

UMA REFEIÇÃO SAUDÁVEL DEVE CONTER PELO MENOS UM ALIMENTO DOS TRÊS GRUPOS
(CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR)