

ALIMENTE SEU CORPO, CUIDE DO SEU FUTURO!

Como montar um prato saudável?

Equilíbrio, variedade e comida de verdade no seu dia a dia



A REGRA PRÁTICA DO PRATO:

50% DO PRATO



Verduras, legumes e frutas

Cores que nutrem e protegem!

25% DO PRATO



Alimentos ricos em carboidratos

Energia para o seu dia a dia!

25% DO PRATO



Proteínas (vegetais ou animais)

Construção e proteção para o seu corpo!

UM PRATO COLORIDO É UM PRATO MAIS SAUDÁVEL!

1 METADE DO PRATO: VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS

Fontes de vitaminas, minerais e fibras que ajudam na prevenção de doenças.

EXEMPLOS:



Alface, couve, brócolis



Cenoura, abobrinha, beterraba



Tomate, pepino



Frutas da estação



DICA: Prefira alimentos in natura e varie as cores!

2 UM QUARTO DO PRATO: CARBOIDRATOS

Fornecem energia para o corpo.

EXEMPLOS:



Arroz (preferencialmente integral)



Macarrão



Batata, mandioca



Milho



DICA: Dê preferência aos integrais e menos processados!

3 UM QUARTO DO PRATO: PROTEÍNAS

Importantes para músculos e imunidade.

EXEMPLOS:



Feijão, lentilha, grão-de-bico



Ovo



Frango, peixe, carne



Tofu



DICA: Combine arroz + feijão: uma dupla completa!

EVITE OU REDUZA:



Alimentos ultraprocessados (refrigerantes, salgadinhos, embutidos)



Excesso de sal



Excesso de açúcar e gordura

DICAS DO GUIA ALIMENTAR para a População Brasileira

✓ Prefira alimentos in natura ou minimamente processados.



✓ Faça das refeições um momento tranquilo.



✓ Coma com atenção e, se possível, em companhia.



✓ Valorize a comida caseira e a cultura alimentar.



Projeto: Alimentar para cuidar - Setor de Nutrição
Material elaborado por:
Elly Ana Pootz Borilli CRN8 5643
Fernanda Manzatti Galvão CRN 8 6384
Francielle Rossoni de Carvalho CRN8 5694
Juliana Cristina Veit CRN8 5487
Maria Isabel Bonaldo CRN8 5650
Marluce Carla Philippsen CRN8 6606
Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014



PREFEITURA DE
TOLEDO

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

Pequenas escolhas, grandes transformações!
Comece hoje por um prato mais saudável.