Passos para uma alimentação saudável

Você sabe o que precisa fazer para ter uma alimentação saudável?

Se liga, turminha, hoje vamos aprender!

Prefira alimentos naturais, como frutas, legumes, verduras, carnes, ovos, leite e castanhas.
Descasque mais, desembale menos.
Outra dica: bom mesmo é comer com sua família, amiguinhos e colegas. Afinal, comida é afeto.
Coma sempre devagar, saboreando bem a comida. Ela vai ficar ainda mais gostosa.
Se você ainda não sabe cozinhar, procure aprender ajudando, e conversando com quem já sabe .
Escolha uma receita simples e tente fazer...
Cuidado com os alimentos fritos, muitos salgados, muito doces, alimentos em lata, em vidros, caixinhas, saquinhos e pacotes.
Biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo fazem mal à saúde.

Ao se alimentar, separe um tempo só para isso. Saboreie, preste atenção no seu prato.
Você precisa comer todos os dias, sempre nas horas certas...
Café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar.

Não é legal comer na mesma hora que assiste TV ou joga video game...
!

Seja crítico e bem informado: cuidado com comerciais e porpagandas sobre alimentação!!!

Amiguinhos, tem outro passo que também é importante para garantir a segurança dos alimentos que comemos e bebemos.
E cada um tem o seu papel nisso: lavando bem as mãos, várias vezes ao dia, depois de usar o banheiro, ao chegar da rua...

Então é importante lavar as mãos antes e depois de comer...

Cozinhar bem os alimentos...

Lavar bem as frutas antes de comê-las...
Você ainda pode ajudar seus pais em atividades domésticas como arrumar a mesa, ajudar no preparo das refeições, lavar e secar as louças.
Todos esses cuidados devem se tornar hábitos. Assim, vamos ter uma alimentação saudável e nutritiva todos os dias e evitar várias doenças.
FIM!

Créditos

Passos para uma alimentação saudável.

Material educativo elaborado para crianças de 1 a 5 anos.

Elaboração: Rahilda Tuma, Thaís Granado, Giovana Sousa e Bárbara Siqueira.

Ilustrações: Feitas em ©Pixton.

Edição: Giovana Sousa em Microsoft PowerPoint.

Belém, 2020.