

PRATO SAUDÁVEL, FUTURO INCRÍVEL!

Alimentação variada, mais saúde e energia para aprender, brincar e crescer!

POR QUE COMER BEM?



MAIS SAÚDE

Fortalece o organismo e ajuda na prevenção de doenças.



MAIS CONCENTRAÇÃO

Melhora a atenção, a memória e a aprendizagem.



MAIS ENERGIA

Para estudar, praticar atividade física e aproveitar o dia.



CRESCIMENTO SAUDÁVEL

Ajuda no desenvolvimento dos ossos, músculos e cérebro.



1 PEÇA DE FRUTA FRESCA



ÁGUA
BEBIDA DE ELEIÇÃO

1/2
DO PRATO
HORTÍCOLAS
E LEGUMES



1/4
DO PRATO
CEREAIS
PREFERENCIALMENTE
INTEGRAIS

1/4
DO PRATO
PROTEÍNAS
(CARNE MAGRA,
PEIXE, OVOS OU
LEGUMINOSAS)

MATERIAL ADEQUADO PARA MICRO-ONDAS



LIVRE DE BPA



PRÓPRIO PARA
MICRO-ONDAS



RESISTENTE
E DURÁVEL



APTO PARA
MÁQUINA DE
LAVAR LOIÇA



REUTILIZÁVEL
E AMIGO DO
AMBIENTE

DICAS PARA AQUECER

- Retire ou abra parcialmente a tampa.
- Misture os alimentos durante o aquecimento.
- Confirme a temperatura antes de consumir.



MARMITAS PARA CRIANÇAS E JOVENS



PRÁTICAS



NUTRITIVAS



REUTILIZÁVEIS



SUSTENTÁVEIS

EXEMPLO DE MARMITA EQUILIBRADA

LEGUMES
E SALADA

FONTE DE
HIDRATOS DE CARBONO
(arroz, massa, batata
ou pão)

FONTE PROTEICA
(carne, peixe, ovos
ou leguminosas)

1 PEÇA DE
FRUTA FRESCA

ÁGUA



DICA EXTRA

Varie os ingredientes ao longo da semana e inclua alimentos de diferentes cores!

MAIS COR = MAIS VARIEDADE

Tente incluir diariamente alimentos de várias cores:

VERDE

Brócolos,
alface,
pepino,
kiwi...



LARANJA E AMARELO

Cenoura,
abóbora,
laranja,
manga...



VERMELHO

Tomate,
pimento,
morango,
melancia...



ROXO E AZUL

Uvas,
mirtilos,
beringela,
ameixa...



BRANCO E BEGE

Leite, iogurte,
cogumelos,
feijão, grão...



PEQUENAS ESCOLHAS
DIÁRIAS CONSTROEM
HÁBITOS SAUDÁVEIS
PARA TODA A VIDA!

SAUDÁVEL POR DENTRO,
FELIZ POR FORA!



HOJE FAÇO ESCOLHAS QUE
CUIDAM DE MIM E DO PLANETA!



ESCOLHE BEM

COME BEM

SENTE-TE BEM

VIVE MELHOR!