

# COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL PARA SUAS REFEIÇÕES

VOCÊ SABE QUAIS ALIMENTOS DEVE PRIORIZAR NA COMPOSIÇÃO DO SEU PRATO SAUDÁVEL?

## VAMOS AO CAÇA-PALAVRAS PARA TESTAR SEUS CONHECIMENTOS!



QUAIS ALIMENTOS PRIORIZAR NA COMPOSIÇÃO DO PRATO OU MARMITA SAUDÁVEL?

B	Y	S	Q	F	B	A	C	O	W	H	Y	U	K
A	I	L	E	G	U	M	E	S	Z	I	T	T	W
C	V	U	U	P	E	I	X	E	S	U	Q	S	M
O	W	E	E	V	E	R	D	U	R	A	S	T	D
N	T	I	S	N	E	Q	T	R	A	I	Z	E	S
D	N	E	N	L	A	T	A	D	O	S	R	C	O
N	L	E	G	U	M	I	N	O	S	A	S	W	R
T	T	A	C	O	N	S	E	R	V	A	S	H	V
C	L	I	N	G	U	I	Ç	A	B	B	U	R	E
W	D	P	L	U	P	L	O	T	O	J	P	Q	T
O	S	A	L	S	I	C	H	A	F	D	X	O	E
N	V	S	E	M	E	N	T	E	S	O	A	O	S
D	P	O	V	R	T	I	F	D	M	A	H	N	J
Q	P	E	S	C	E	R	E	A	I	S	J	V	C

- AVES
- CEREAIS
- ENLATADOS
- LEGUMINOSAS
- SORVETE
- PEIXES
- SALSICHA
- BACON
- CONSERVAS
- LEGUMES
- LINGUIÇA
- OVOS
- RAÍZES
- SEMENTES
- VERDURAS

**Você selecionou:** aves, cereais, leguminosas, peixes, legumes, ovos, raízes, sementes e verduras? Parabéns! Você está sabendo como montar um prato saudável e com boas escolhas para sua saúde.

**Resposta errada:** alimentos processados e ultraprocessados (enlatados, sorvete, salsicha, bacon, conservas, linguiça).



Veja mais sobre este conteúdo.



## QUIZ DE PERGUNTAS

Óleos vegetais, açúcar e sal (exemplos de ingredientes culinários processados) devem ser usados em quantidades limitadas no preparo das refeições.

VERDADE



MENTIRA

Queijos, pão de sal, sementes salgadas ou açucaradas (exemplos de alimentos processados) devem ser a base da alimentação diária.

VERDADE



MENTIRA

Feijões, cereais, sementes, frutas, legumes e verduras (exemplos de alimentos *in natura* e minimamente processados de origem vegetal) devem ser a base da nossa alimentação.

VERDADE



MENTIRA

Alimentos ultraprocessados podem ser utilizados para compor seu prato em pequenas quantidades.

VERDADE



MENTIRA

Agora, você deve priorizar os alimentos *in natura* e minimamente processados na composição do seu prato saudável. Eles devem estar presentes em maior quantidade, sendo a base de sua alimentação. **Aposte na comida de verdade!**



Assista ao vídeo no YouTube.