

# Turma do Valente

Dicas para uma  
alimentação saudável



INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

# Você sabia?



Uma alimentação saudável é muito importante em todas as fases da vida. A boa nutrição é fundamental para garantir a saúde e o desenvolvimento das crianças. É nessa época da vida que formamos nossos hábitos alimentares, ou seja, que “aprendemos” a gostar ou não de certos alimentos.

Confira as dicas do Ministério da Saúde para melhorar a sua alimentação:

1

Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

2

Aumente o consumo de frutas, legumes e verduras. Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. E as fibras regulam o funcionamento do intestino, dão sensação de saciedade e previnem várias doenças.

3

Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e é bom para a saúde.

4

Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados (fonte de cálcio, essencial na formação de ossos e dentes) e pelo menos 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos (fontes de proteína, ferro e vitaminas, importantes para o crescimento e desenvolvimento e para a prevenção da anemia).

5

Diminua o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana. Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite as frituras. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

6

Evite biscoitos recheados, bolos, sobremesas doces e outras guloseimas. Dê preferência aos cereais integrais e aos alimentos naturais.

7

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos artificiais. Se for preciso, use temperos naturais.

8

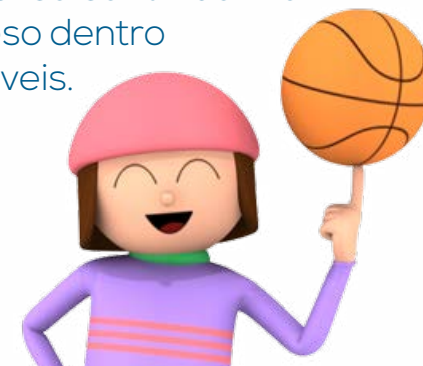
Beba de 6 a 8 copos de água por dia, nos intervalos das refeições. Evite bebidas alcoólicas, refrigerantes e sucos industrializados. Prefira sucos de fruta fresca ou polpa congelada.

9

Aprecie sua refeição e coma devagar. Faça de sua refeição um ponto de encontro com a família. Não se alimente assistindo TV ou lendo livros e revistas. Reserve um tempo do seu dia para as refeições, fazendo delas momentos de muito prazer!

10

Seja ativo! Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro, corra, suba escadas, jogue bola, dance... Enfim, MEXA-SE! Assim você vai se sentir bem e vai manter seu peso dentro dos limites saudáveis.



# Caça-palavras

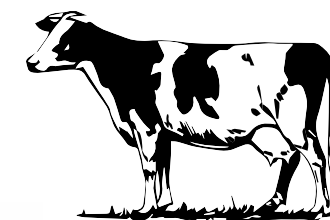
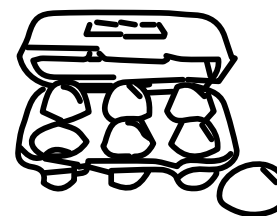
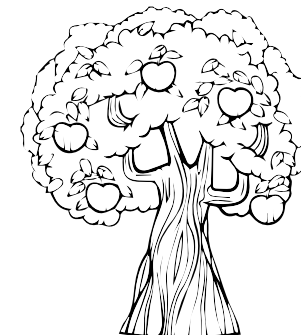
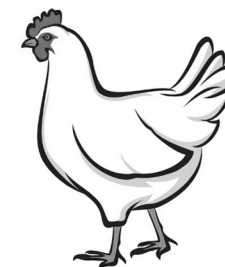
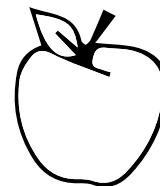


Tente encontrar os alimentos saudáveis que estão escondidos no caça-palavras (LARANJA, LEITE, ABACAXI, TOMATE, CENOURA, ABÓBORA, FEIJÃO).

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

# Ligue

Ligue cada alimento com a sua origem. Depois pinte os desenhos.



# Alimentação Colorida

Uma alimentação saudável é composta por alimentos coloridos, indicando a presença de nutrientes variados. Por exemplo, as frutas e legumes amarelo-laranja, como a cenoura, abóbora e o mamão, são ricos em vitamina A. As folhas verde escuras, como a couve, o brócolis, e o espinafre, são boas fontes de vitamina C, ferro e ácido fólico.

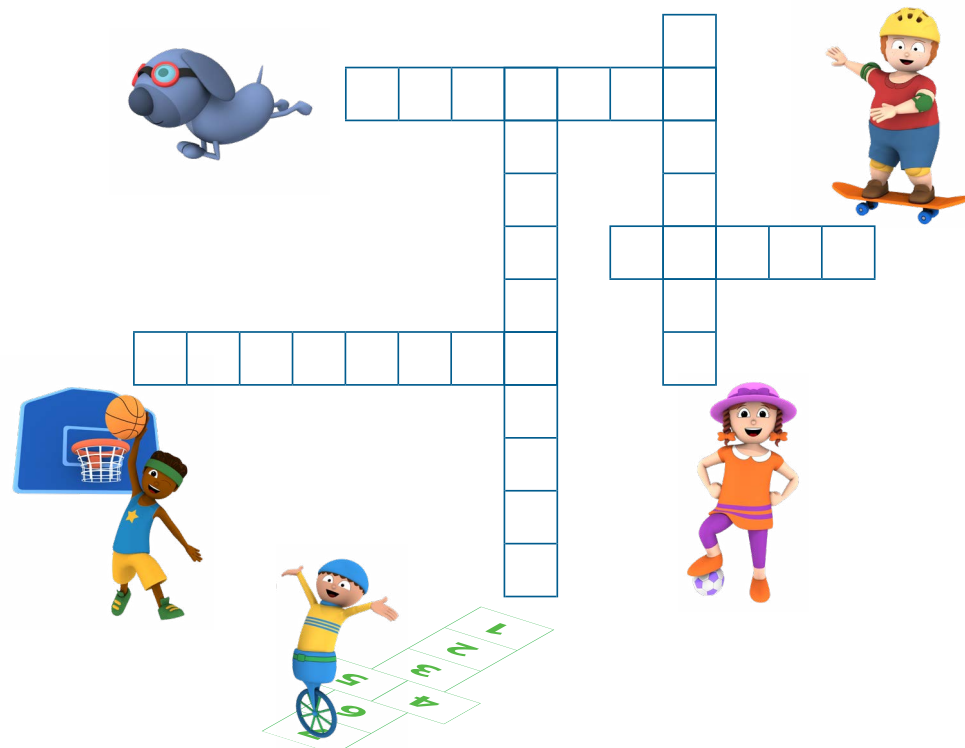
Ajude o Rui a fazer a correspondência dos alimentos abaixo com as suas cores.



# Atividade Física

Para crescermos fortes e saudáveis, além da boa alimentação temos que praticar atividades físicas. Não é preciso nada especial, basta uma caminhada até a escola, um passeio de bicicleta, um jogo de futebol, uma andada de skate no final de semana ou qualquer outro programa que inclua movimento.

Preencha as cruzadinhas e descubra qual atividade física corresponde às figuras.

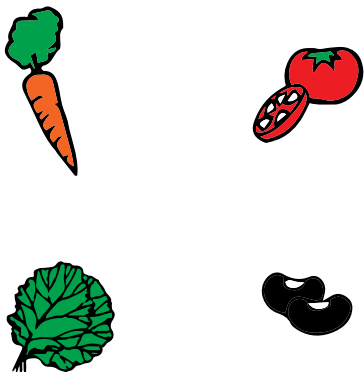


# Respostas dos Passatempos

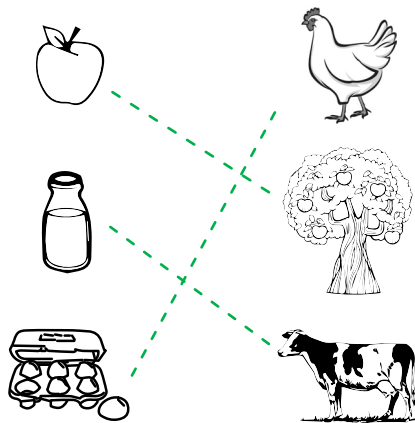
## Caça-palavras

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

## Alimentação Colorida



## Ligue



## Cruzadinhas



# Os Dez Mandamentos

- 1 ALEGRIA ILUMINA E CURA** - Tudo na vida tem um lado engraçado e a vida vai ficar muito mais leve se você conseguir descobrir este lado. Rir faz bem à saúde.
- 2 COM UMA BOA POSTURA NINGUÉM ME SEGURA** - O mundo fica melhor se a gente passa a olhá-lo do alto. Então, vamos esticar o corpo e colocar a cabeça bem reta em cima dele. Faz toda a diferença...
- 3 FIT** - Se a gente mexer mais o corpo, ele vai funcionar muito melhor. Ah, e não vai enferrujar nunca.
- 4 SEGURANÇA NÃO É BRINCADEIRA** - Se você prestar um pouco mais de atenção e tomar cuidado sempre que for rodar por aí, vai se machucar muito menos. E os outros também!
- 5 VOCÊ É O QUE VOCÊ COME** - Os chineses dizem que "a gente é o que a gente come" e eles sabem das coisas. Então, vamos comer melhor?
- 6 SOL NA MEDIDA CERTA** - Pegar um solzinho todo dia é muito bom, mas tem que ser de manhã cedo ou no final da tarde para não estragar a nossa pele.
- 7 DE NOITE NA CAMA** - Se a gente dormir melhor, vai ficar mais descansado para gastar mais energia durante o dia, vai crescer mais e vai ficar muito mais esperto na escola.
- 8 RESPEITO À DIVERSIDADE** - É tão legal a gente ter amigos que são diferentes da gente. Já pensou que chato seria se todo mundo fosse igual?
- 9 EU ME AMO E ME CUIDO** - Seu corpo é a coisa mais importante que você tem. Por isso, procure cuidar dele todos os dias.
- 10 SOU VERDE** - Se a gente cuidar da nossa casa, da nossa cidade e do nosso planeta, a gente vai ter sempre um lugar bem legal para brincar.



INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão  
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070  
Tel: 55 21 2134-5000  
[www.into.saude.gov.br](http://www.into.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

GOVERNO  
FEDERAL

1ª Edição | 2014

Elaborado pela Área de Nutrição do Into  
Nutricionistas: Andreia Brito e Claudia Magalhães  
Diagramação: Assessoria de Comunicação do Into