

Este arquivo é composto de textos para construção do Mapa Textual.

5 PASSOS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

1. IMPORTANTE

2. DECISÃO

3. ATENÇÃO!

4. HÁBITOS SAUDÁVEIS

5. BOAS ESCOLHAS

Alimentos **in natura** ou **minimamente processados** devem ser a base da nossa alimentação.

Consumir **alimentos processados** com moderação.

Alimentos **ultraprocessados** devem ser evitados.

Comer com regularidade,
atentando-se para o
equilíbrio e a moderação.

Refletir sobre as escolhas
dos alimentos a serem
consumidos no cotidiano,
com foco em uma
alimentação saudável.

Dar preferência a
alimentos frescos ou com
pouco processos de
transformação.