



GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Explicado para crianças
dos 7 aos 12 anos



Uma abordagem
lúdica e interativa

Modelo para Dados para Catalogação

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP - Brasil)

Título, Nome do Autor

Nononononononono : nononononononon /
nononononononon. -- 1. ed. -- Nononononononon :
Nonononononononononon, 2022.

ISBN 000-00-00000-00-0

1. Nonononononononono I. Nononononon

00-00000

CDD-000.0

Índices para catálogo sistemático:

1. nonononononononon
2. nonononononononon

XXXXXXX XXXXXXXX XXXXX

Nome do bibliotecário (a) que emitiu a ficha

CRB-XXXXXXXXXXXXXX

CRB do bibliotecário (a)

a ser adicionado se publicado

Dados de Produção

O presente trabalho foi desenvolvido com base nas diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, 2^a edição. Publicado pelo Ministério da Saúde.

Texto e Ilustração:
Maira Loureiro

Revisão e Orientação:
Carmen Soares

Referência Bibliográfica:

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2^a ed. Brasília: MS; 2014.

Setembro de 2024

Oi, eu sou a Ana!



Antes de nós começarmos eu quero te explicar
que este livro foi desenvolvido com base no
documento oficial brasileiro chamado
Guia Alimentar para a População Brasileira.



Utilize esse QRcode para ir para o site do Ministério da
Saúde e conhecê-lo ou CLIQUE AQUI.

Já vamos, mas antes, outra informação!

Esse livro pode ser lido de duas maneiras.

Se você quiser as informações de forma mais simples, é só ir passando as páginas.

Mas, se você for um grande explorador e quiser se aprofundar em algum assunto, precisa encontrar o símbolo  e clicar nele!

Já sabe o que escolher?



**Boa leitura e
boa diversão!**

Agora vamos lá!

Você sabia que o Brasil possui um Guia Alimentar que já foi considerado um dos melhores do mundo?*



*Agência Vox, 2015



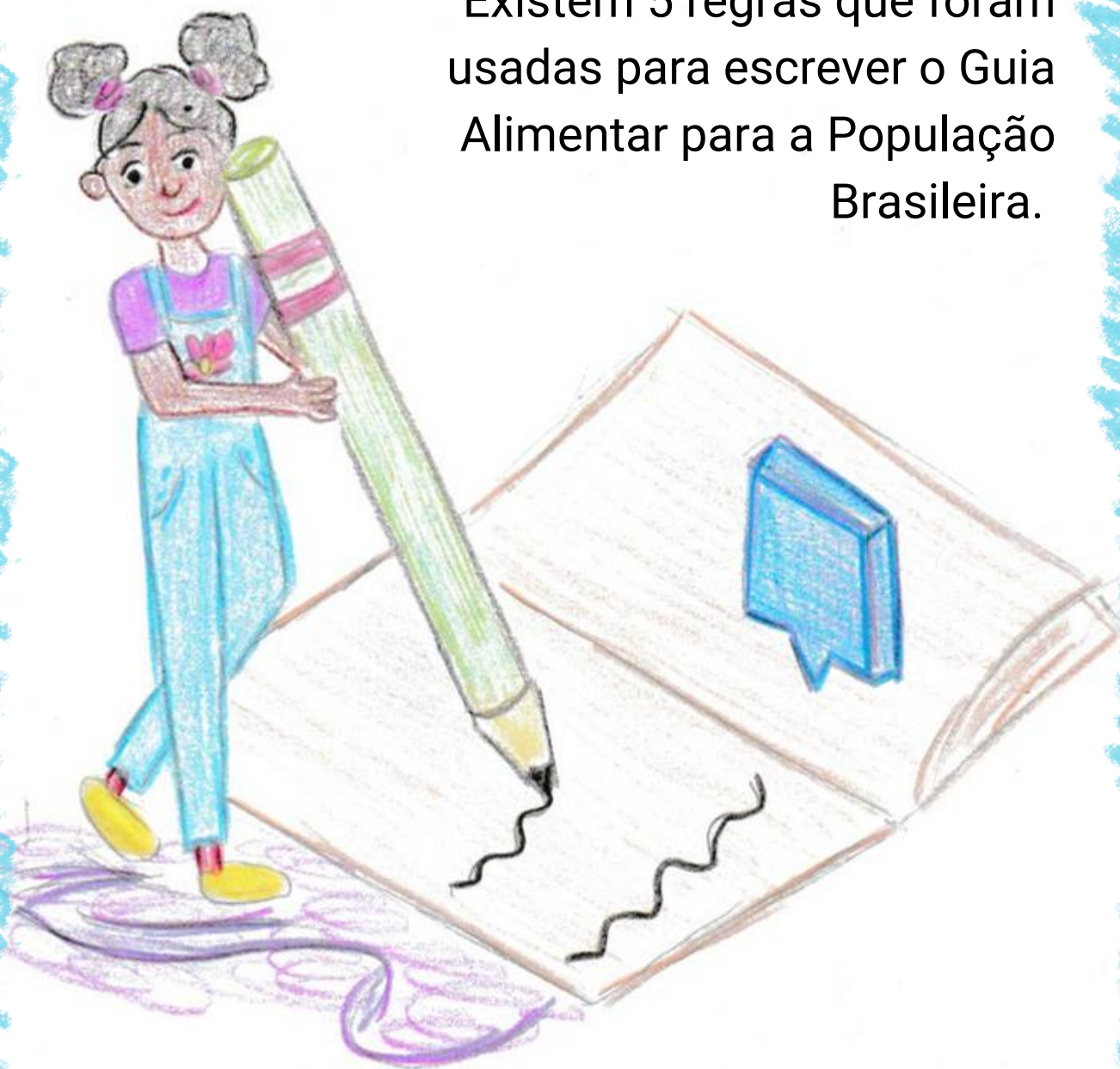
Um guia é um conjunto de instruções ou orientações sobre como fazer algo. É como um mapa que nos mostra o caminho certo a seguir.

Então, um Guia Alimentar é um livro que fala sobre o que comemos e busca mostrar o melhor modo de fazermos isso.

E ele é para todos os brasileiros, inclusive para as crianças!



Existem 5 regras que foram usadas para escrever o Guia Alimentar para a População Brasileira.



Elas são usadas para dar conselhos sobre comida e mostrar como a alimentação afeta nossa saúde, nossa vida com os outros e nossa cultura.

Vou te mostrar elas melhor depois,
mas são estas:

REGRAS



- 1.) Alimentação é mais do que comer para ter nutrientes.
- 2.) Temos que observar quando e para quem o guia está sendo escrito.
- 3.) Alimentação adequada e saudável leva em consideração a sociedade e o meio ambiente.
- 4.) É preciso usar conhecimento de vários lugares para escrever um Guia Alimentar.
- 5.) Ter acesso ao Guia Alimentar ajuda as pessoas a melhorarem suas escolhas alimentares.



Mais do que nutrientes:

Os nutrientes são como combustíveis que dão força e energia para o nosso corpo.

Eles são muito importantes para a nossa saúde, mas sozinhos não garantem a saúde.

Sabe por que ficamos saudáveis?

Não é só por causa de um único alimento, mas
sim por comer um montão de comidas
diferentes juntas.

Como a gente prepara e come os alimentos
importa muito!

Isso nos ajuda a ficar bem e felizes.



O Guia e a época:

O jeito de comer das pessoas mudou e muda ao longo do tempo.



O que um Guia orienta depende de como as pessoas comem e como estão de saúde.



A maior mudança de hoje é a troca dos alimentos naturais pelos industrializados.



Sabe por que é importante pensar no que comemos?



O Guia Alimentar dá dicas que ajudam a diminuir o número de problemas de saúde.

Ele busca nos ajudar a ser o mais saudável possível e foi escrito pensando no que vivemos hoje.



Comida, sociedade e meio ambiente:

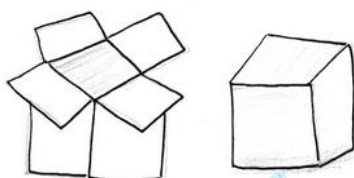
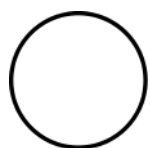
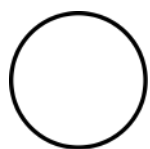
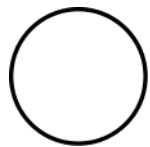
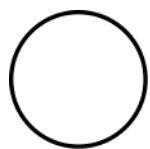
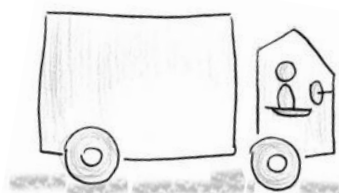
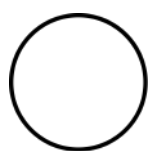
Temos de pensar de onde vêm os nossos alimentos, em como são produzidos e como chegam até nós. Alguns jeitos são bons para nós e para a natureza, enquanto outros geram problemas às pessoas e ao meio ambiente.



Quando formos escolher um alimento temos
que pensar em todas essas questões.

Isso se chama cadeia produtiva,
que vai do plantio até chegar à sua mesa.

Vamos ordenar as etapas da cadeia produtiva
de 1 a 5 até os alimentos chegarem na Ana:

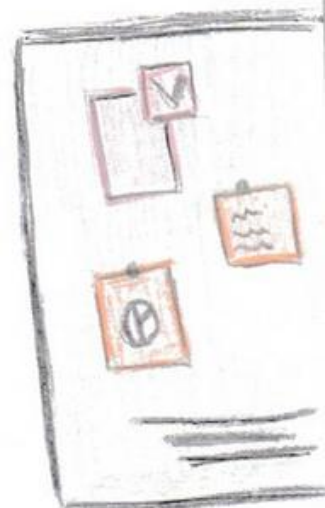
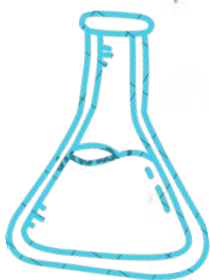
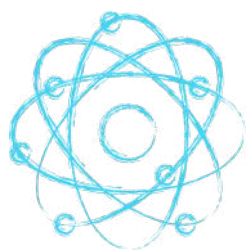


6



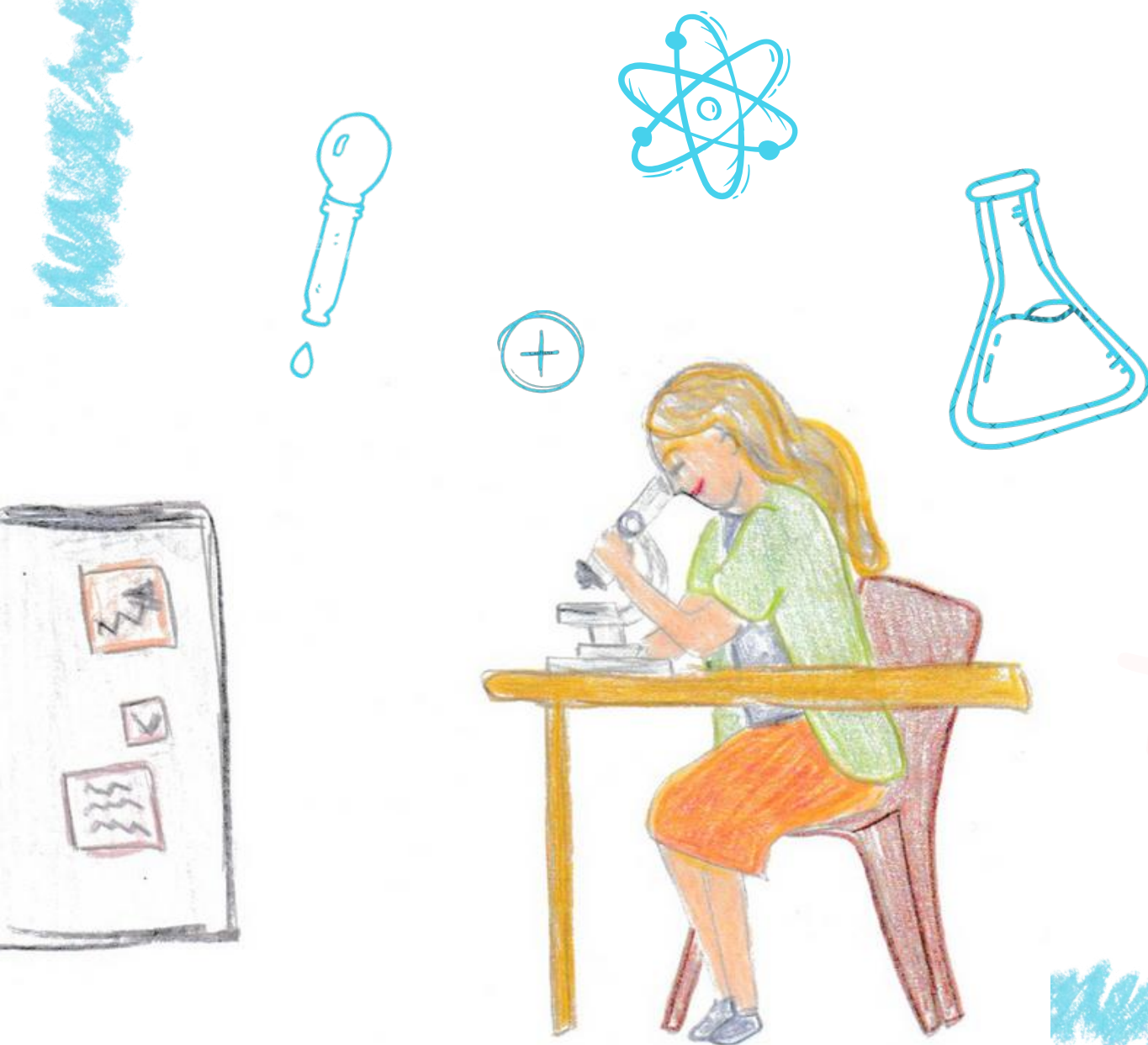
Conhecimento vem de vários lugares:

Para escrever um Guia Alimentar é importante utilizar conhecimento gerado em diferentes lugares, por diferentes cientistas e em diferentes estudos.



É por causa dos estudos que sabemos como os nutrientes funcionam, como eles interagem entre si e com outras coisas importantes para o corpo.

Esses estudos ajudam a criar boas recomendações sobre o que comer.





O Guia ajuda a fazer boas escolhas:

Muitas dúvidas podem surgir quando falamos sobre a nossa alimentação.

Conhecer o Guia Alimentar oferece acesso à informação confiável e que proporciona mais autonomia e consciência crítica para escolhas alimentares.

Isso fortalece as pessoas, as famílias e as comunidades. O Guia facilita o acesso a conhecimentos importantes, que promovem mudanças nas pessoas e no ambiente.



Comer adequadamente e de modo saudável não é uma escolha individual, depende de questão física, econômica, política, cultural e social.



Agora que você entendeu como foi criado o Guia Alimentar, é importante saber o que ele recomenda, ou seja, quais os caminhos para uma alimentação saudável e adequada.



O Guia Alimentar para a População Brasileira baseia suas recomendações em 4 categorias de alimentos de acordo com o processamento que eles sofreram na sua produção:



- *in natura* ou minimamente processados
- processados
- produtos ultraprocessados
- óleo, gordura, sal e açúcar





In Natura: vem direto das plantas ou de animais sem sofrer mudança após deixarem a natureza.



Minimamente processados: passaram por algum processo, mas que não altera sua composição, como limpeza, secagem, pasteurização, congelamento, moagem, fermentação, embalagem, resfriamento e remoção de partes não comestíveis.





Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada, e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Isso significa que fazem bem para nós, para o meio ambiente, para a nossa cultura e para a sociedade.

Agora vamos juntos descobrir de quais
alimentos estamos falando.
Preencha as letras em falta para descobrir.

L _ G _ _ E _ _ _ E R _ U _ A _

LEG _ M _ N O _ _ S

CE _ _ A _ S _ _ F _ U _ _ S

I O _ U _ _ _ N _ T U _ _ L

_ A R _ E _ _ _ F A _ I _ H A _

T U _ É R _ U _ O S _ _ E I _ E

_ V O _ _ _ C _ Á S _ _ C _ _ É

_ A S _ A N _ A _

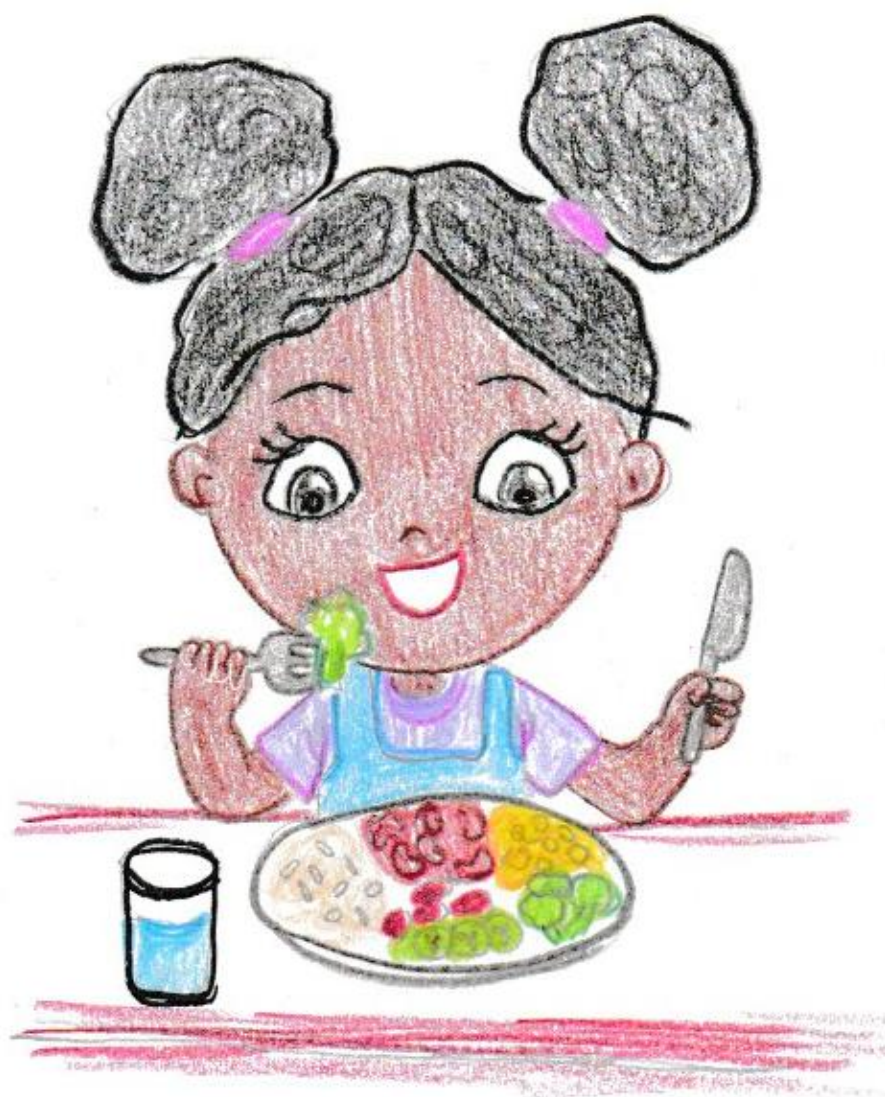
F _ U _ _ S _ S _ C A _

Ao final do livro você encontra as respostas.

O meu prato de comida preferido utilizando
esses alimentos é:

arroz, feijão, brócolis, farofa de banana e
salada de tomate e pepino.

Ah, e eu também adoro aveia com banana!



Quais são os seus? Repare nos
ingredientes e em como são preparados.

Não se esqueça:

“Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da sua alimentação”



Por que basear nossa alimentação em alimentos *in natura* e minimamente processados?



Estes alimentos têm maior variedade de quantidade de energia e nutrientes por caloria. Eles também são boas fontes de fibras e nutrientes.

E você se lembra que temos de comer diferentes alimentos para termos saúde? Isso é muito importante, porque os alimentos vegetais não fornecem todos os nutrientes quando comidos separadamente.



Ah, e eles contribuem para o meio ambiente, com a redução de emissão de gases de efeito estufa, desmatamento e uso intensivo de água, quando comparados com alimentos de origem animal.

São socialmente justos por estimular a agricultura familiar e economia local, garantem a segurança das culturas alimentares, inclusive a brasileira.

Você consegue pensar em um prato da sua região que tenha como base esse tipo de alimento?



Óleo, gordura, sal e açúcar

São produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza. Devem ser usados em pequenas quantidades para temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Com moderação deixam as comidas mais saborosas e diversificadas

Vamos procurar alguns deles!



T	N	A	D	S	E	B	A	E	W	O	N
A	E	H	W	O	S	A	H	A	I	E	O
N	I	A	N	B	O	N	H	A	K	N	A
E	K	N	G	I	T	H	H	R	O	R	L
E	E	N	S	A	E	A	L	Ó	L	K	L
S	E	T	T	D	O	D	L	M	A	A	O
T	I	L	A	N	T	E	E	B	Z	I	D
L	V	D	Ç	A	O	P	E	K	E	Z	H
E	D	E	Ú	L	O	O	E	O	I	R	S
E	D	I	C	I	E	R	I	A	T	I	E
N	P	S	A	L	D	C	O	T	E	R	T
F	E	T	R	S	Y	O	D	D	I	D	L



SAL AZEITE AÇÚCAR

ÓLEO BANHA DE PORCO



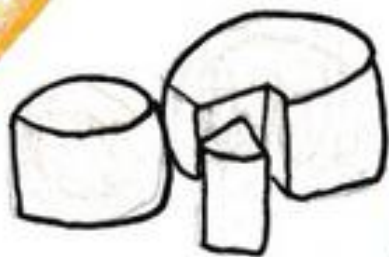
Alimentos processados:

são alimentos *in natura* ou minimamente processados que foi colocado neles sal, açúcar, óleo ou vinagre na sua produção. O objetivo é fazer com que estraguem mais devagar.



Limite o uso em pequenas quantidades, e use como ingrediente de preparações culinárias ou parte de refeição baseada em alimentos *in natura*





Vamos fazer esse teste de novo!

LE_U_ES E_ _ON_ER_A

C_RNE_ S_C__

S_RD_N_A __ L_TA

EX_R_TO_ D_ TO_AT_S

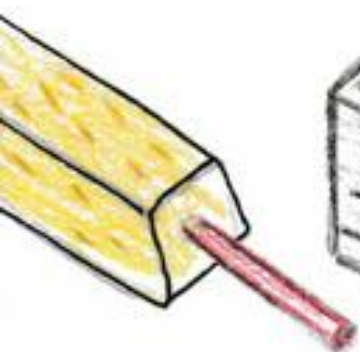
F_UT_S CR_S__LI_AD_S

AT_M __ L_TA

ÃE F_RM_N_AD__

F_UT_S _M C_L_A

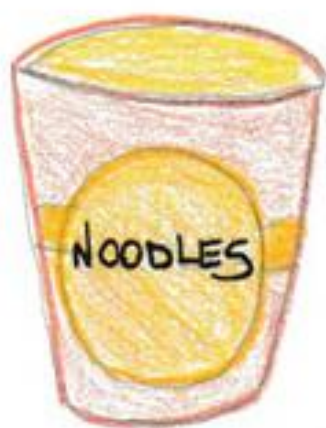
Q__IJ_S





Produtos ultraprocessados:
a fabricação destes produtos envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles que não usamos em casa.

Esses alimentos são nutricionalmente desbalanceados, comprometendo a saúde, principalmente quando comemos em excesso. Possuem aditivos que pretendem deixá-los com mais cor, sabor, aroma e textura para que a gente queira comê-los.



Devem ser evitados!

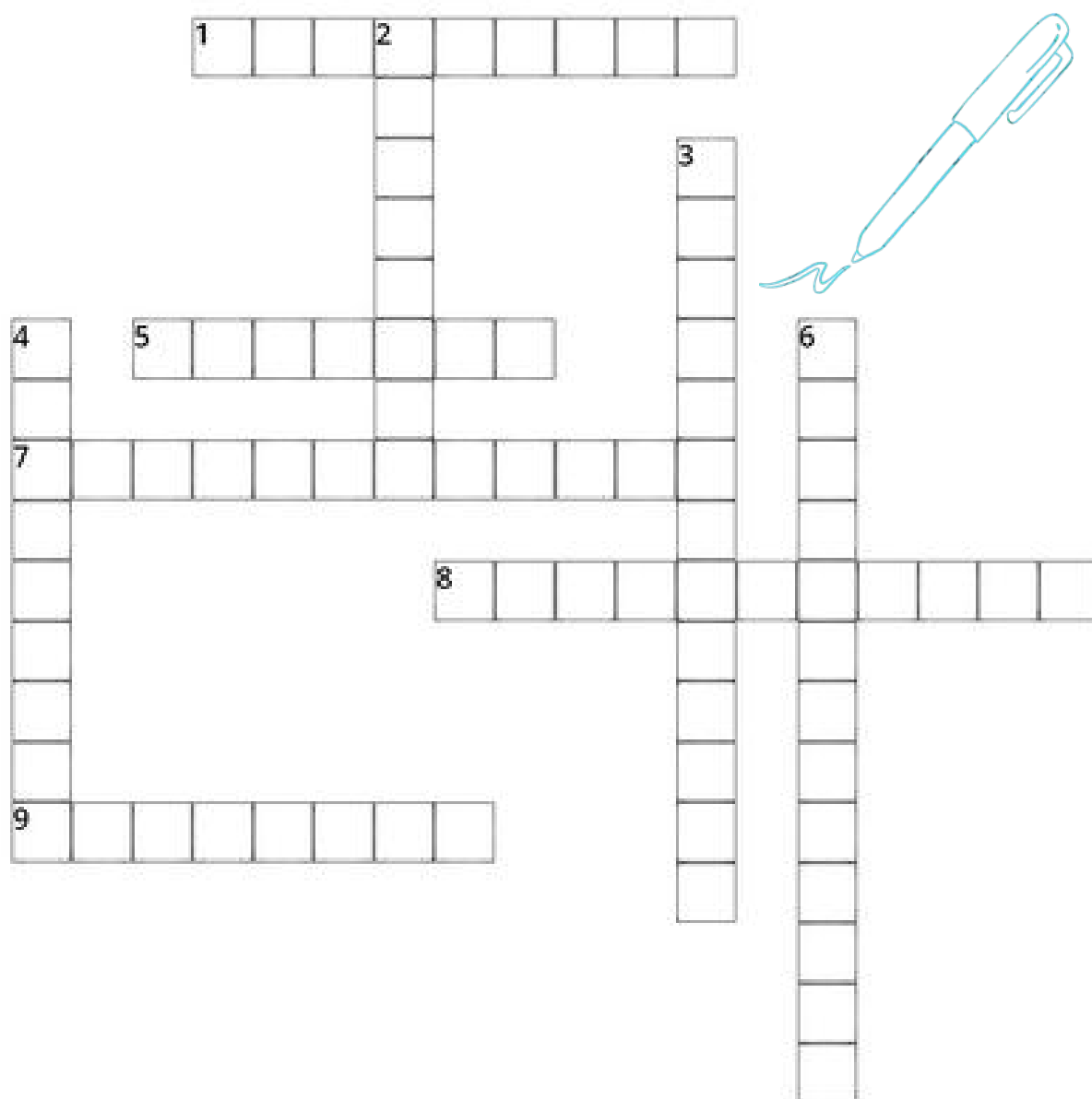


No mercado, leia o rótulo dos produtos para ver a lista de ingredientes. Um número elevado de ingredientes (cinco ou mais) e ingredientes com nomes pouco familiares indicam produtos ultraprocessados.



Vamos jogar!

Preencha as palavras cruzadas usando as dicas da página ao lado.



	H	O	R	I	Z	O	N	T	A	L		
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--

1. doces e crocantes, podem ser recheados ou não
5. parecem bolinhos de frango empanados e fritos
7. lanchinho doce feito de cereais prensados
8. vêm em pacotinhos, geralmente de batata ou milho
9. sobremesa gelada e doce, típica do calor

V
E
R
T
I
C
A
L

2. doce que se mastiga muito, mas nunca se engole
3. usado no café da manhã, geralmente com leite
4. carnes muito processadas como presunto e salsichas
6. bebida doce e com gás que vem em uma latinha

Aqui está um esquema para te ajudar a perceber sobre o processamento dos alimentos!

In natura



pêssego



espiga de milho



peixe

Processados



pêssego em calda



milho em conserva



peixe em conserva

Ultraprocessados



chá sabor
pêssego



salgadinho
de milho



empanado
de peixe

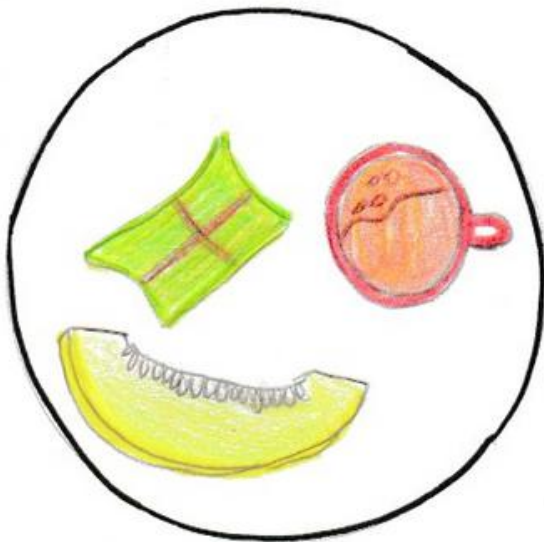
Agora vou te ajudar a descobrir como montar uma refeição.

Refeição é uma combinação de alimentos feita para cada pessoa, que deve observar idade, sexo, altura, peso e nível de atividade física .

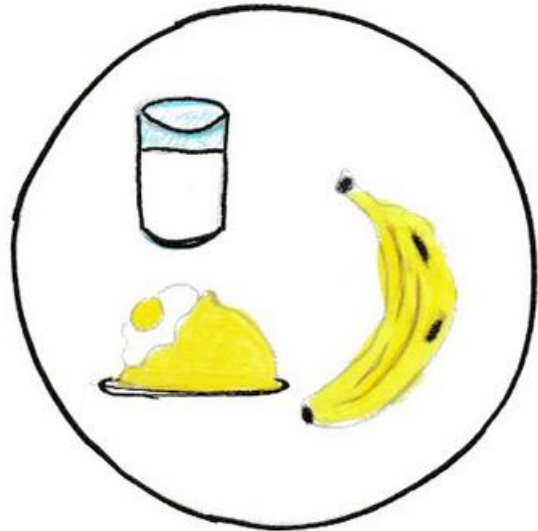
As refeições que vamos mostrar levam em consideração os alimentos *in natura* e minimamente processados. Lembre-se que são recomendações e não cardápios fixos para serem seguidos por todos.



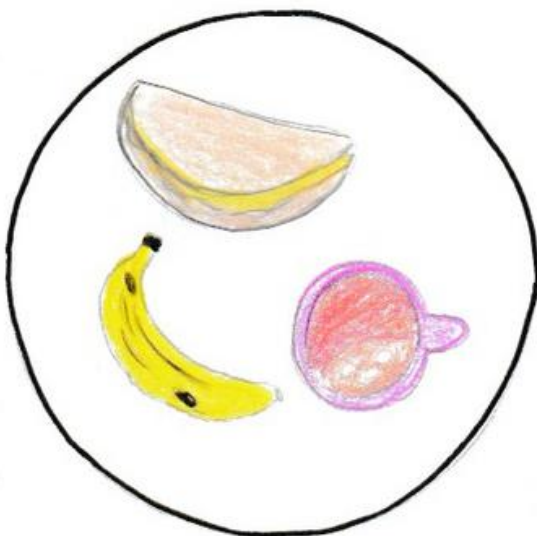
CAFÉ DA MANHÃ



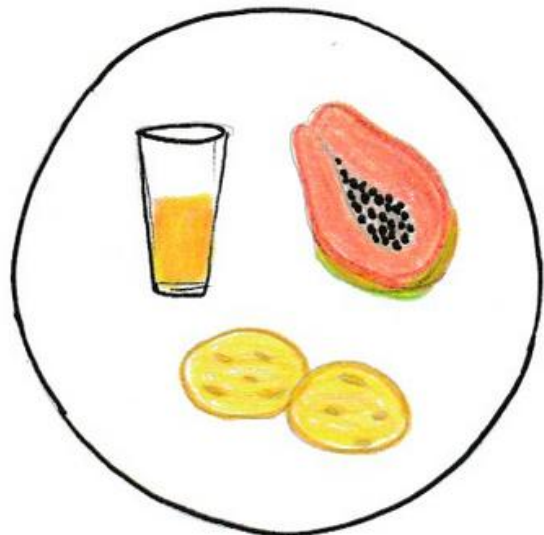
pamonha, melão e
café com leite



cuscuz com ovo,
banana e leite



tapioca, banana
e café com leite

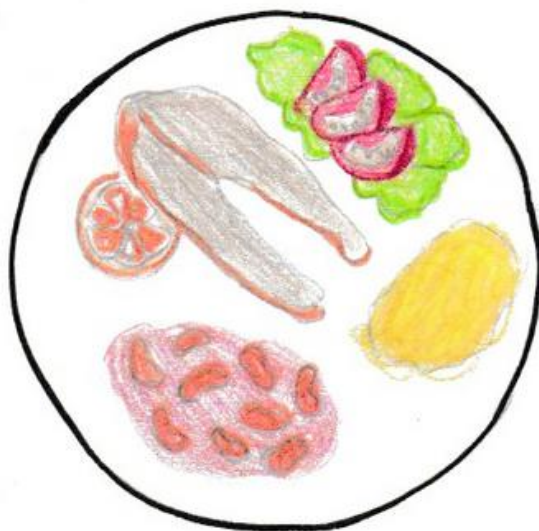


mamão, pão de
queijo e suco de
laranja

ALMOÇO



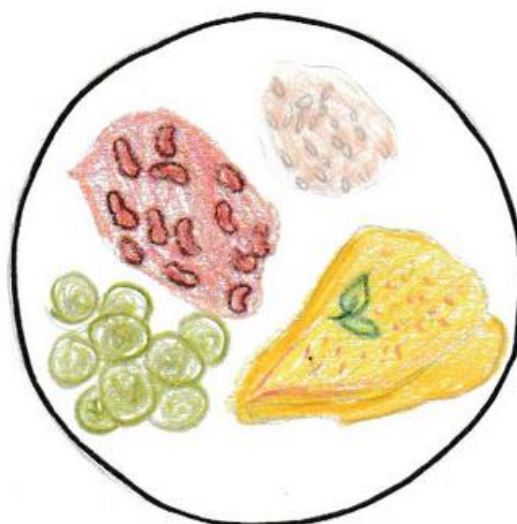
feijoada, arroz,
couve, farofa,
vinagrete de tomate,
e laranja



alface, tomate,
feijão, farinha de
mandioca e peixe

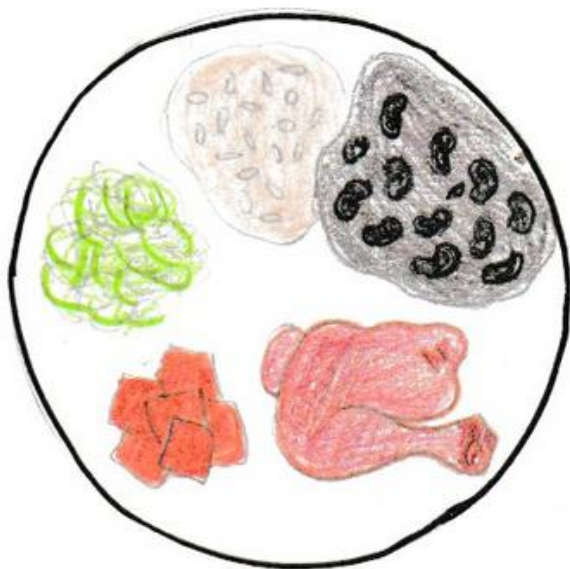


alface, tomate,
arroz, feijão e
berinjela

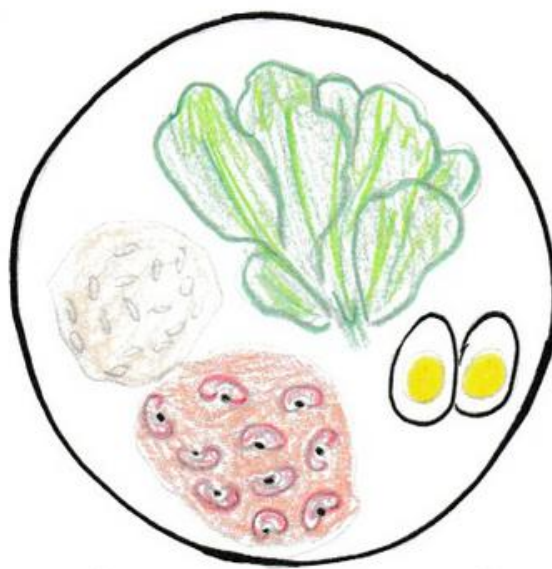


arroz, feijão,
omelete e jiló
refogado

JANTAR



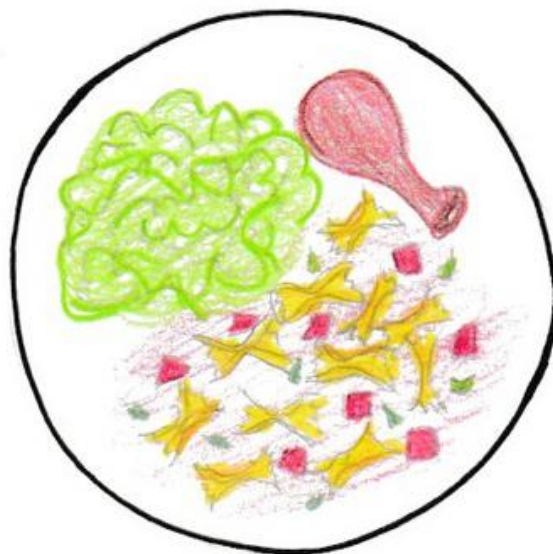
arroz, feijão, coxa de frango, repolho e moranga



salada de folhas, arroz, feijão e ovo

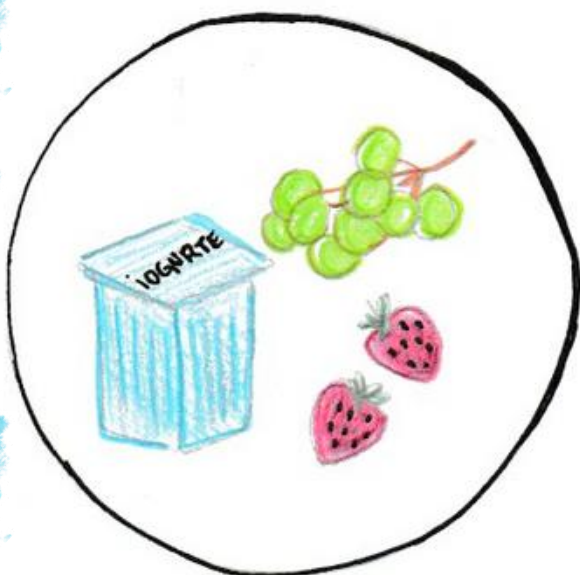


sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



salada de folhas, macarrão e galeto

PEQUENAS REFEIÇÕES OU LANCHES



iogurte natural com
frutas



leite batido com
frutas



salada de frutas



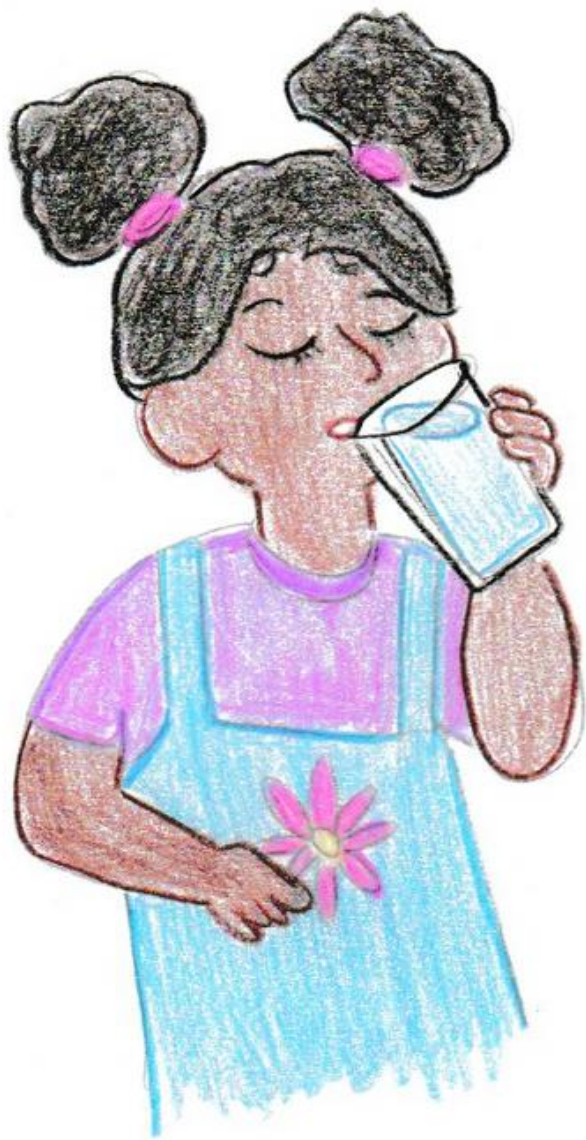
castanhas

Agora vamos ver os grupos de alimentos para podermos fazer substituições e diversificar a alimentação.

Para podermos montar refeições diferentes temos de conhecer todos.



Mas antes, não podemos esquecer que a água é essencial para vivermos, e é a melhor opção para bebermos e matar a sede.



O brasileiro também consome chás e café. As crianças muitas vezes gostam de sucos, mas estes devem ser feitos de fruta *in natura* ou pasteurizadas. Os sucos industrializados são ultraprocessados e devem ser evitados.

GRUPOS DE



**Feijões e
leguminosas**



Cereais

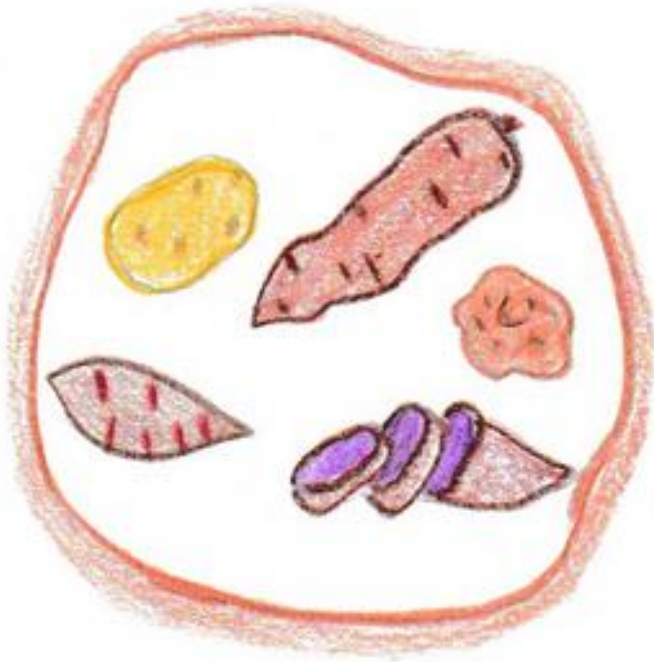


Frutas



**Castanhas
e nozes**

ALIMENTOS



**Raízes e
tubérculos**



**Legumes e
verduras**



**Leite e
queijos**



**Pescados, carnes
e ovos**

Vamos ver exemplos de cada um deles.
Mas atenção porque em cada grupo tem
um alimento intruso. Descubra qual é!



feijão, grão de bico,
ervilhas, lentilhas, soja,
edamame, tremçoço.
Feijão preto, branco,
mulatinho, carioca,
fradinho, feijão-fava,
romã, feijão de corda...



abacate, abiu, coco,
abacaxi, jabuticaba, cajá,
caqui, limão, maçã, pequi,
maracujá, araçá, amora,
tangerina, atemoia, uva
banana, romã, ciriguela,
manga, pitomba, figo
tamarindo, fruta-pão,
carambola, cupuaçu,
amendoim, laranja...

arroz, milho, trigo,
aveia, centeio,
cevada, batata,
quinoa, painço...
Arroz é o principal
representante desse
grupo, mas pode ser
substituído.



castanha de caju,
castanha do pará,
castanha de baru,
amêndoas, amendoim,
nozes, carne de porco,
macadamia, avelã,
pistache.





mandioca, batata,
batata-doce, milho,
batata-baroa ou
mandioquinha, cará,
inhame.



Alimentos minimamente
processados como leite,
coalhadas, chuchu e
iogurtes naturais, e
processados, como
diferentes tipos de
queijos.

agrião, abobrinha, acelga,
chuchu, alface, almeirão,
beringela, beterraba,
brócolis, catanholas,
gueroba, ora-pro-nobis,
abóbora, chicória, jiló,
couve, queijos, pepino,
maxixe, quiabo, repolho,
tomate, pimentão,
espinafre, cenoura...



carnes de gado, porco,
cabrito, cordeiro, feijão,
carne de aves e de
pescados e ovos de
galinhas e outras aves...



Lembre-se que existem muitos outros...

Que a alimentação não é só o ato de comer
comida, você já sabe!

Mas sabia que como, onde, com quem e quando
você come é também super importante?

O ato de comer e suas dimensões: tempo,
atenção, ambiente e companhia são
fundamentais.



A esse conjunto de fatores chamamos:
comensalidade.

Ela é fundamental para a interação social,
convivência e proporciona maior prazer na
alimentação. Além de ser muito importante
para a proteção da nossa cultura alimentar.

Vamos ver alguns pontos sobre ela:



Coma com regularidade e com atenção:



Faça as refeições em horários parecidos, evite beliscar entre as refeições, coma devagar e com atenção, sem fazer outras tarefas enquanto come. Isso ajuda sua digestão e a você saber o quanto comeu e quando está satisfeito.

Comer em ambientes apropriados:

Coma em ambientes limpos, confortáveis e calmos, onde não haja comida ilimitada.

E sem o uso de telas.

Quando comemos com atenção e calma, aproveitamos melhor os alimentos.

Evite comer em locais como redes de fast food, porque comemos muito rápido e em grande quantidade nesses lugares.



Coma em companhia:

Sempre que possível, coma acompanhado de familiares ou amigos.

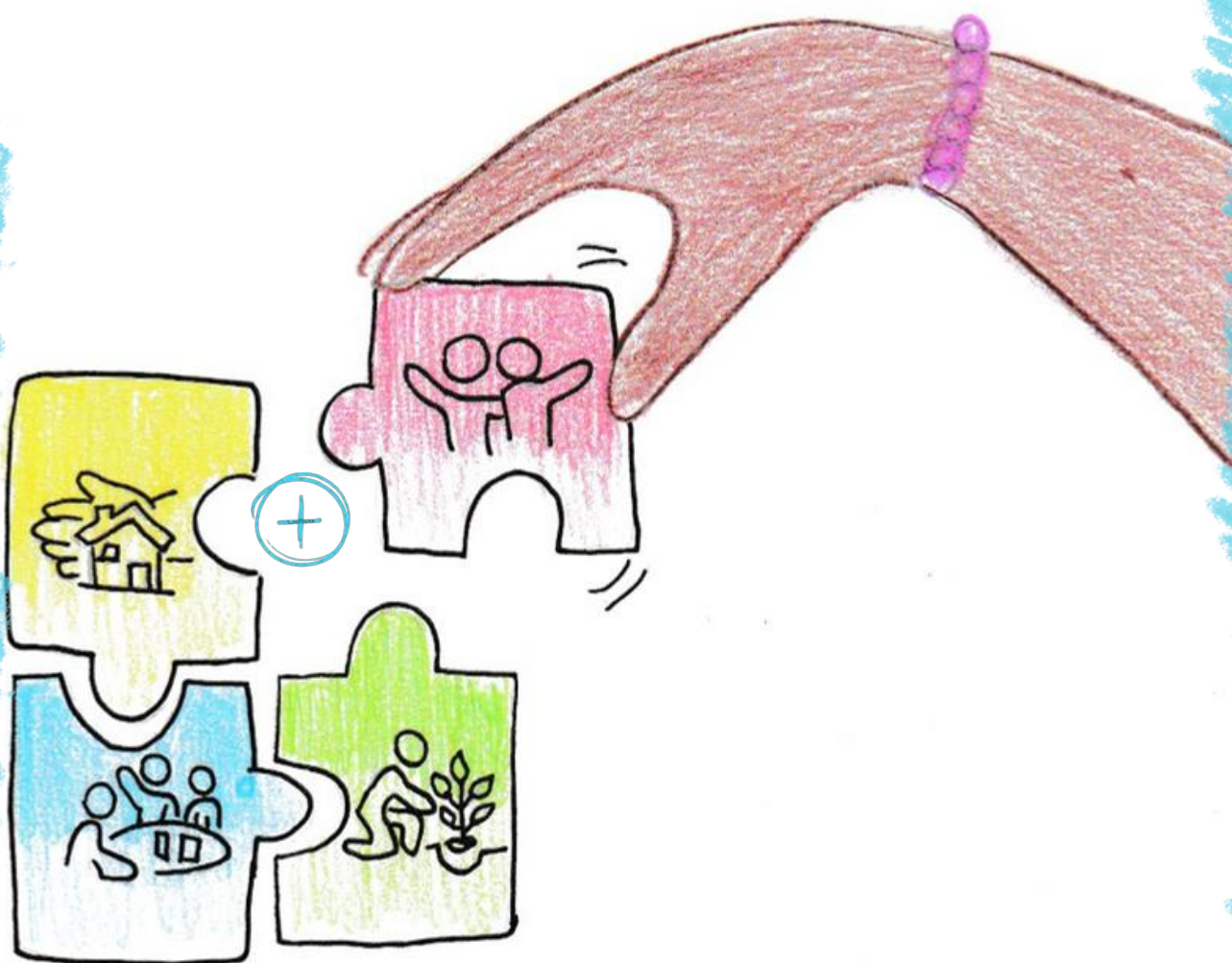


Peça aos seus pais para realizarem refeições na mesa pois é um excelente momento para adquirir bons hábitos.



Lembre-se que cada vez mais as refeições perdem espaço para as comidas rápidas. Isso torna ainda mais importante que nossas tradições sejam preservadas e que os alimentos sejam conhecidos e apreciados.

Faça parte do processo de compra, preparo, arrumação e limpeza que estão envolvidos no ato de comer juntos. Desse modo você estará aprendendo, ajudando e se divertindo.



Você se lembra que falamos que nos alimentarmos bem não é uma escolha individual?

Aqui vão algumas dicas para você conseguir fazer as melhores escolhas.



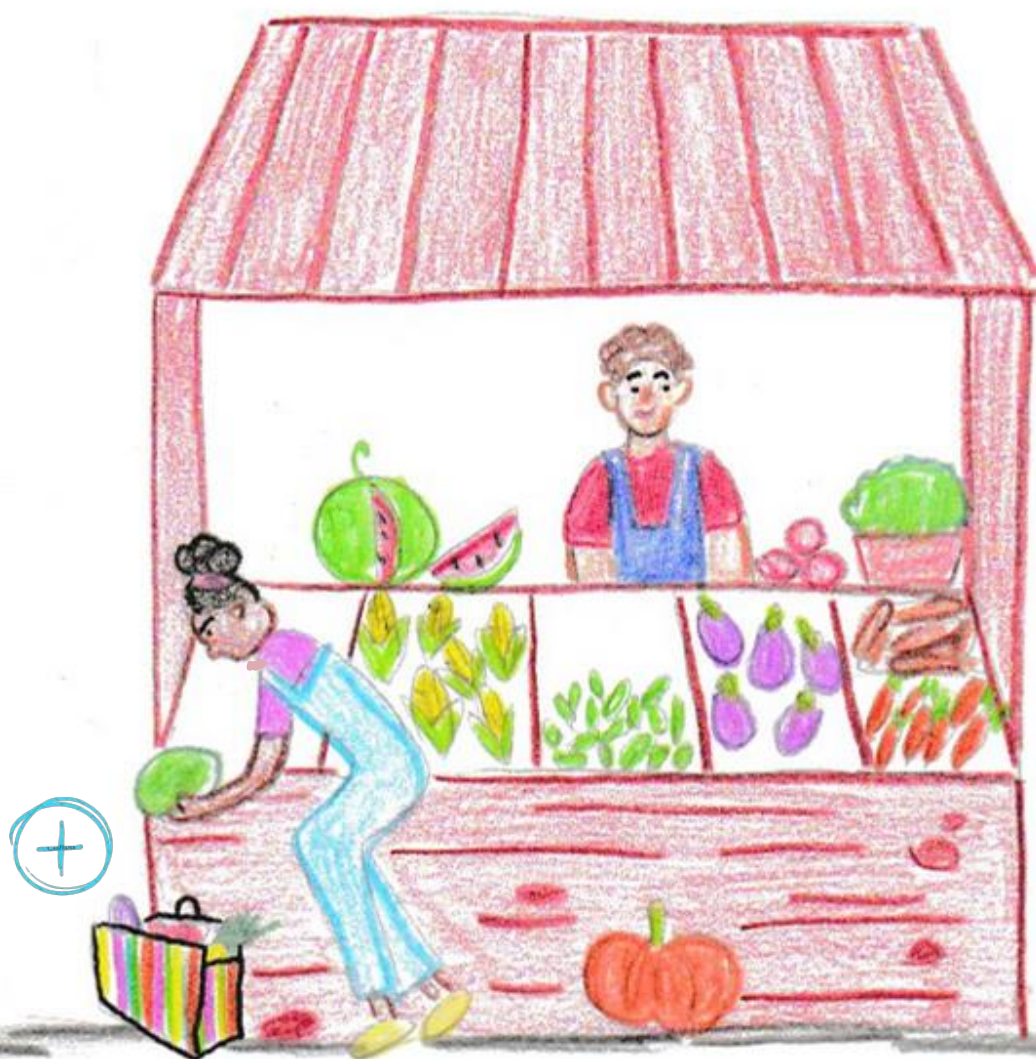
Sempre procure informações sobre alimentação em fontes confiáveis.

Se tiver dúvidas, pesquise e discuta sobre esse assunto com outras pessoas.

Use este guia em atividades, para buscar informações e para conversar sobre o assunto.

Ao fazer compras, prefira ir em locais que oferecem alimentos *in natura* e minimamente processados em maiores quantidades, como feiras, sacolões, quitandas, mercearias e pequenos mercados.

Evite locais que tenham muita propaganda e produtos ultraprocessados.



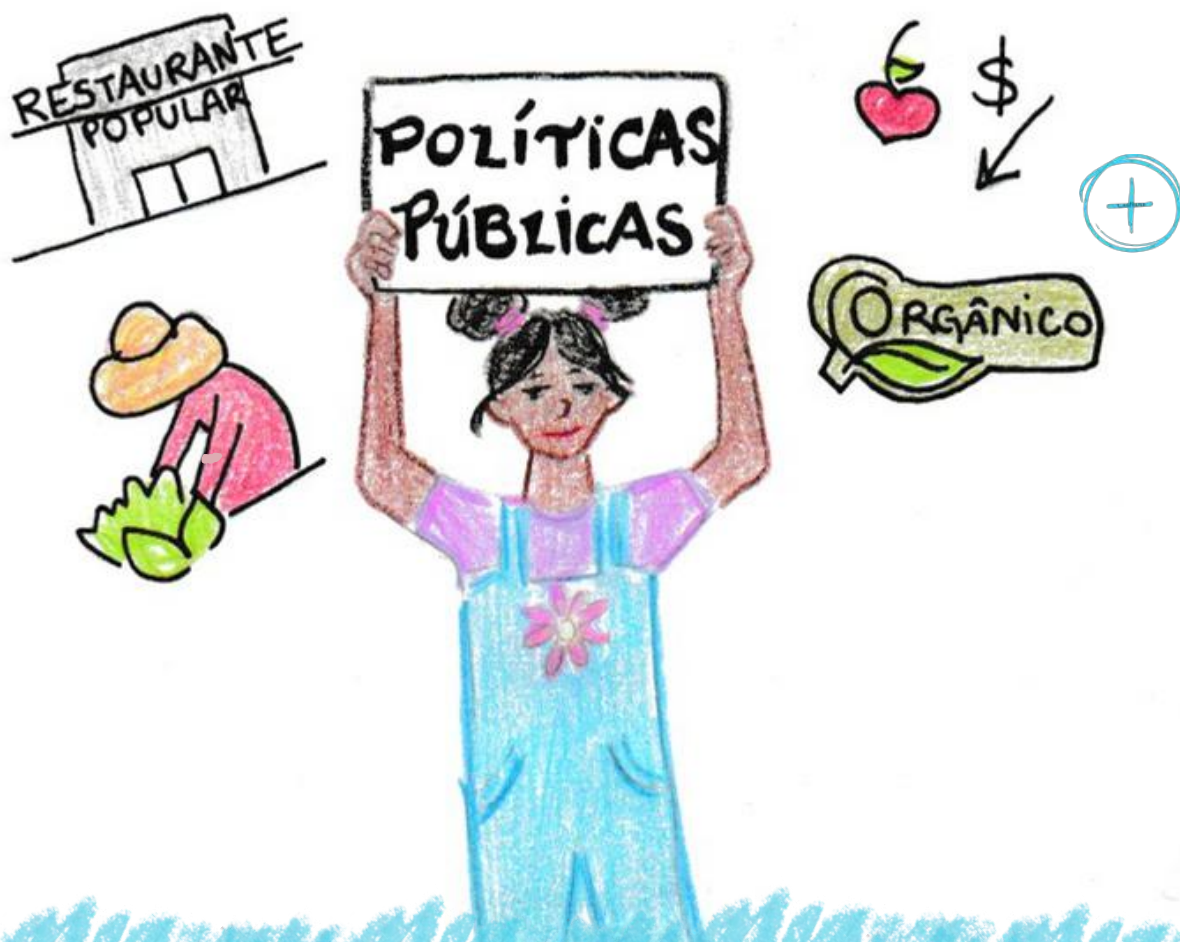
Evite comer em redes de fast food que oferecem poucas opções de alimentos *in natura*.

Quando precisar comer fora de casa leve uma marmita ou uma lancheira com você, assim você estará no comando da sua alimentação e poderá contar com opções mais saudáveis e adequadas.



Quando for comprar alimentos, prefira os que estão na safra e tente comprar direto com o produtor, assim o preço será menor e o lucro do produtor maior. Isso deixa a sociedade mais justa e ajuda o sistema alimentar.

Exija que sua cidade tenha restaurantes populares e políticas públicas que diminuam o preço dos alimentos mais saudáveis, favoreçam os orgânicos e distribuam corretamente os alimentos.

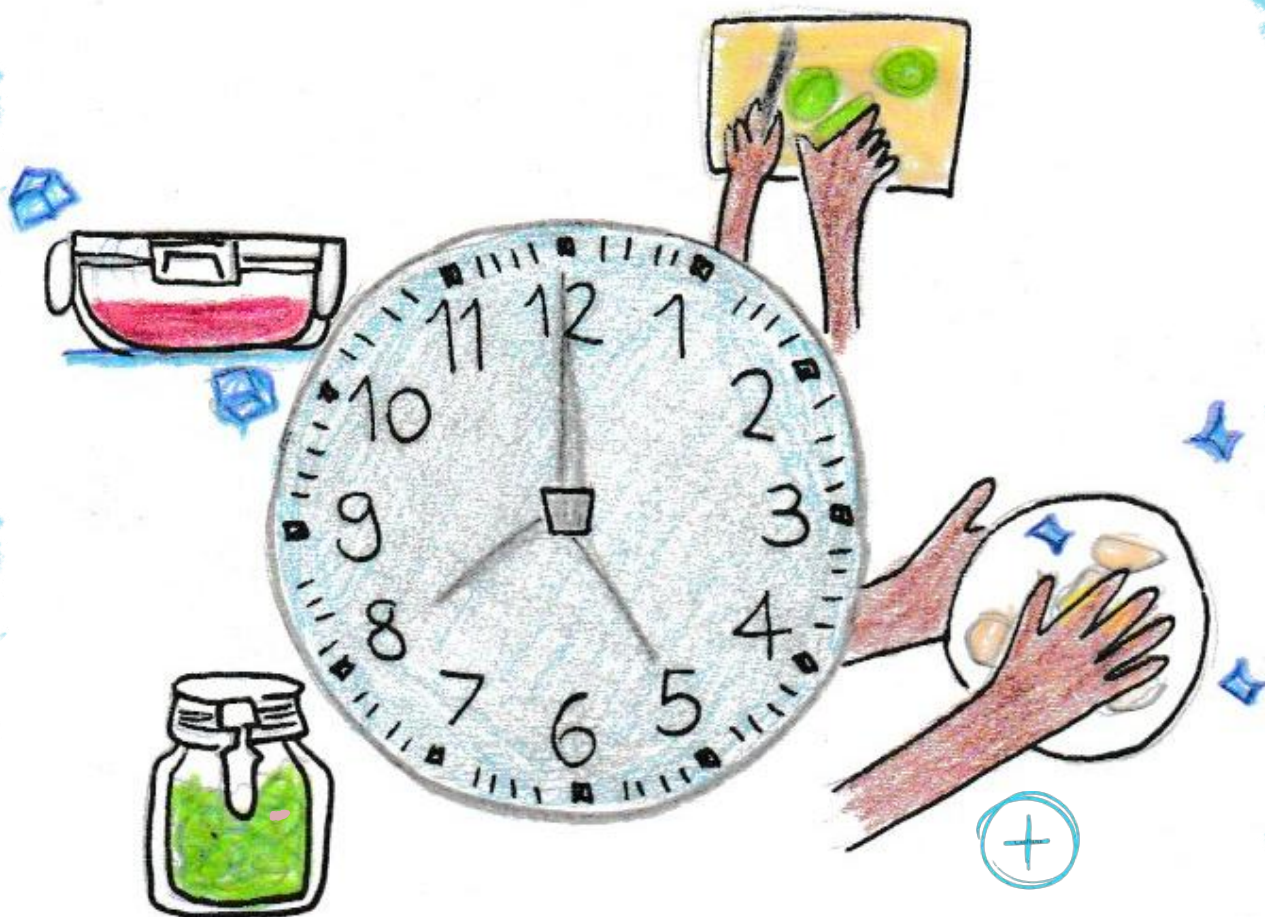




Aprenda a cozinhar, em especial com pessoas da sua família que possam te ensinar receitas e tradições alimentares.

Alimentar-se bem e com alimentos *in natura* e minimamente processados exige tempo.

Quanto mais cozinhamos, mais desenvolvemos nossas habilidades e menos tempo gastamos para fazer isso.



Para conseguir ter tempo é importante organizar a alimentação.

Seja crítico sobre a publicidade!

Lembre-se que a função da publicidade é aumentar vendas e não informar ou educar.

Quanto mais conscientes estamos, mais críticos ficamos e melhor entendemos o momento da compra de alimentos.





Mais importante:

**não encare nenhum obstáculo
como um problema individual!**

Veja as questões de forma mais ampla, que envolvam toda a sociedade. Seja agente em mudanças que vão contribuir para a alimentação adequada e saudável.

Quanto mais unida uma comunidade, maiores as mudanças que consegue.

O objetivo deste livro é trazer as informações sobre alimentação que são apresentadas no Guia Alimentar Para a População Brasileira.

Conhecer estas informações te torna mais forte na saúde, como membro da sociedade, como agente cultural e como ativista alimentar.

Afinal, agora você já aprendeu que a força da alimentação vai muito além de comer.



Agora que aprendemos sobre as indicações do Guia Alimentar para a População Brasileira, fica a sugestão para você anotar durante uma semana sobre a sua alimentação. Anote o que comeu, se sabe onde foi comprado e quem preparou. Desse modo você consegue avaliar sua alimentação e da sua família.

Ao final, busque uma receita feita pela sua família há muito tempo, que pode ter sido passada da sua avó para a sua mãe por exemplo, e converse sobre a importância dela para vocês.



RECORDATÓRIO ALIMENTAR

SEGUNDA-FEIRA

	ALIMENTOS CONSUMIDOS	LOCAL DE COMPRA	PESSOA QUE PREPAROU
REFEIÇÃO 1			
REFEIÇÃO 2			
REFEIÇÃO 3			
REFEIÇÃO 4			
REFEIÇÃO 5			
REFEIÇÃO 6			

RECORDATÓRIO ALIMENTAR

TERÇA-FEIRA

	ALIMENTOS CONSUMIDOS	LOCAL DE COMPRA	PESSOA QUE PREPAROU
REFEIÇÃO 1			
REFEIÇÃO 2			
REFEIÇÃO 3			
REFEIÇÃO 4			
REFEIÇÃO 5			
REFEIÇÃO 6			

RECORDATÓRIO ALIMENTAR

QUARTA-FEIRA

	ALIMENTOS CONSUMIDOS	LOCAL DE COMPRA	PESSOA QUE PREPAROU
REFEIÇÃO 1			
REFEIÇÃO 2			
REFEIÇÃO 3			
REFEIÇÃO 4			
REFEIÇÃO 5			
REFEIÇÃO 6			

RECORDATÓRIO ALIMENTAR

QUINTA-FEIRA

	ALIMENTOS CONSUMIDOS	LOCAL DE COMPRA	PESSOA QUE PREPAROU
REFEIÇÃO 1			
REFEIÇÃO 2			
REFEIÇÃO 3			
REFEIÇÃO 4			
REFEIÇÃO 5			
REFEIÇÃO 6			

RECORDATÓRIO ALIMENTAR

SEXTA-FEIRA

	ALIMENTOS CONSUMIDOS	LOCAL DE COMPRA	PESSOA QUE PREPAROU
REFEIÇÃO 1			
REFEIÇÃO 2			
REFEIÇÃO 3			
REFEIÇÃO 4			
REFEIÇÃO 5			
REFEIÇÃO 6			

RECORDATÓRIO ALIMENTAR

SÁBADO

	ALIMENTOS CONSUMIDOS	LOCAL DE COMPRA	PESSOA QUE PREPAROU
REFEIÇÃO 1			
REFEIÇÃO 2			
REFEIÇÃO 3			
REFEIÇÃO 4			
REFEIÇÃO 5			
REFEIÇÃO 6			

RECORDATÓRIO ALIMENTAR

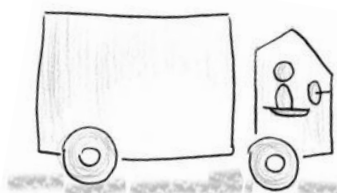
DOMINGO

	ALIMENTOS CONSUMIDOS	LOCAL DE COMPRA	PESSOA QUE PREPAROU
REFEIÇÃO 1			
REFEIÇÃO 2			
REFEIÇÃO 3			
REFEIÇÃO 4			
REFEIÇÃO 5			
REFEIÇÃO 6			

RESPOSTAS PARA A PÁGINA 14

A cadeia produtiva de um alimentos começa no plantio, passa pela colheita, pelo processo de embalagem, transporte, chega para a venda e então, na Ana ou em você!

4



2



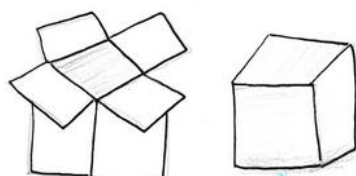
1



5



3



6



RESPOSTAS PARA A PÁGINA 23

LEGUMES VERDURAS

LEGUMINOSAS

CEREAIS FRUTAS

IOGURTE NATURAL

CARNES FARINHAS

TUBÉRCULOS LEITE

OVOS CHÁS CAFÉ

CASTANHAS

FRUTAS SECAS

RESPOSTAS PARA A PÁGINA 28

T	N	A	D	S	E	B	A	E	W	O	N
A	E	H	W	O	S	A	H	A	I	E	O
N	I	A	N	B	O	N	H	A	K	N	A
E	K	N	G	I	T	H	H	R	O	R	L
E	E	N	S	A	E	A	L	Ó	L	K	L
S	E	T	T	D	O	D	L	M	A	A	O
T	I	L	A	N	T	E	E	B	Z	I	D
L	V	D	Ç	A	O	P	E	K	E	Z	H
E	D	E	Ú	L	O	O	E	O	I	R	S
E	D	I	C	I	E	R	I	A	T	I	E
N	P	S	A	L	D	C	O	T	E	R	T
F	E	T	R	S	Y	O	D	D	I	D	L

SAL AZEITE AÇÚCAR
ÓLEO BANHA DE PORCO

RESPOSTAS PARA A PÁGINA 30



LEGUMES EM CONSERVA

CARNES SECAS

SARDINHA EM LATA

EXTRATOS DE TOMATES

FRUTAS CRISTALIZADAS

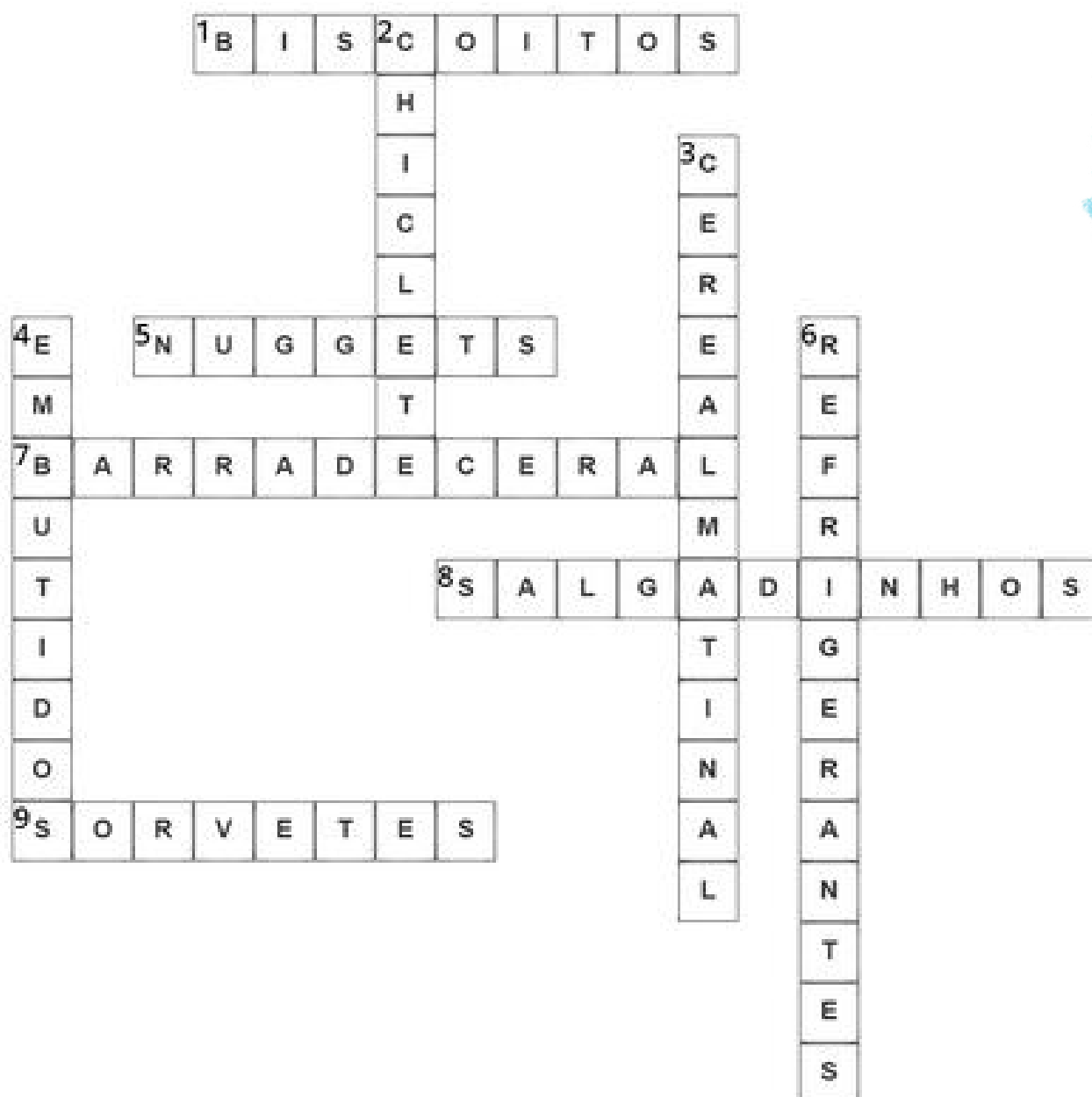
ATUM EM LATA

PÃES FERMENTADOS

FRUTAS EM CALDA

QUEIJOS

RESPOSTAS PARA A PÁGINA 33



RESPOSTAS DAS PÁGINAS 45, 46, 47 e 48



Feijões e leguminosas: ROMÃ

Frutas: AMENDOIM

Cereais: BATATA

Castanhas e nozes: CARNE DE PORCO

Raízes e tubérculos: MILHO

Leite e queijos: CHUCHU

Legumes e verduras: QUEIJOS

Pescados, carnes e ovos: FEIJÃO

