



# Preste atenção, papai e mamãe!!!! Pontos principais dos alimentos **amarelo**, **vermelho** e **verde**

## Grupo **amarelo** (Alimentos base)

São energia para o cérebro!!!

Arroz e pão contém carboidrato que é a fonte essencial de energia para o cérebro. Se não ingerimos alimentos do grupo amarelo, o cérebro não funcionará bem e não se concentrará nos estudos.

## Grupo **verde** (acompanhamento)

Um corpo forte contra a doença e estresse

Verdura e frutas contém grandes quantidades de vitamina C, que combate o estresse. As verduras e as frutas de cores fortes contém grandes quantidades de caroteno, que tem a ação de fortalecer a mucosa. A soja e seus derivados contém o triptofano que produz a serotonina um neurotransmissor que regula o humor, prevenindo o corpo contra os vírus e as bactérias.

## Grupo **vermelho** (prato principal)

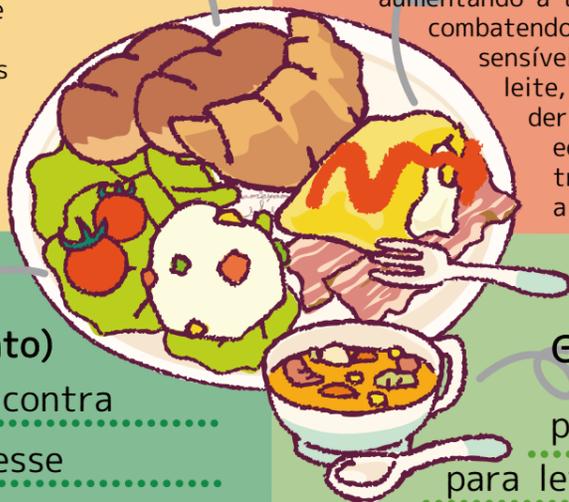
Um corpo forte contra as doenças.

Quando ingerimos alimentos do grupo vermelho, os músculos e o cérebro tornam-se ativos aumentando a temperatura corporal, combatendo os vírus e as bactérias sensíveis ao calor. Além disso o leite, o queijo, a soja e seus derivados contém proteínas que equilibram a mente, trazendo tranquilidade para enfrentar a vida escolar.

## Grupo **verde** (sopas)

pode ser mais eficaz para levar alimento do grupo verde (acompanhamento), que tende a ser insuficiente.

Sopas e caldos, não só aquecem a temperatura corporal, mas também pode ser muito nutritivo. Adicionando vários ingredientes e verduras poderá ingerir de uma vez vários nutrientes.



## A mesa de jantar da nossa casa cria a mente e o corpo da criança.

Dr<sup>a</sup>. Akiko Komada (Médica)

Fazer as refeições não significa somente encher a barriga, e sim, " o que" e " como comer" . Por exemplo, ingerir alimentos dos grupos amarelo, vermelho e verde, preparar as refeições a partir da matéria-prima. Esses cuidados influem muito no bom desenvolvimento físico emocional da criança. É muito importante que faça as refeições junto com a criança, isso a tranquiliza tornando-se forte emocionalmente. Quando está muito atarefado, as refeições são de preparo fácil e rápido. Mas procure tirar um tempo para preparar e sentar-se à mesa junto com a criança para garantir um futuro sadio tanto físico como emocional, aumentando o nível de estudo. Tenha esse folheto como base:



Publicação: Secretaria de Educação, Shōgai Gakushū Shitsu  
Supervisora editorial: Dr<sup>a</sup>. Akiko Komada (médica)  
Contato: Shōgai Gakushū Shitsu 〒519-0195 Kameyama-shi Honmaru-chō 577  
TEL: 0595-84-5057 Cooperação: Prefeitura de Kameyama, Kenkō Fukushi Bu,  
Kodomo-sōgō Center, Kodomo Katei Shitsu (Projeto educando criança saudável de Kameyama)  
Data de publicação: 8 de janeiro de 2016

Preparação para o ingresso na escola primária



Projeto educando criança saudável de Kameyama

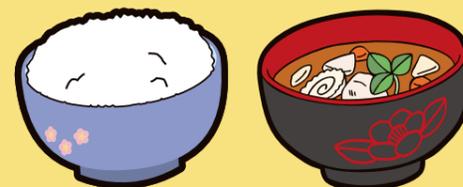


É um projeto da cidade de Kameyama para as crianças de 0 à 6 anos e seus pais, que apoia a educação saudável das crianças.



# Começando o dia,

# Com o café da manhã.



~Cada dia parecerá um pouco diferente, com a alimentação balanceada.~

## A alimentação é para a vida inteira.



O ser humano alimenta-se de 80.000 à 100.000 refeições durante toda a vida, e o hábito alimentar adquirido na idade pré-escolar tende ser a base até a vida adulta. E começando o dia tomando o café da manhã, preparará o corpo para a rotina do dia a dia.

## Por que é importante ter uma alimentação balanceada?

Devemos ingerir o alimento do grupo amarelo, vermelho e verde. A ingestão de alimentos de cores variadas resulta numa melhor absorção de nutriente, potencializando a força dos alimentos. Devemos ingerir vários tipos de alimentos para obtenção de vários nutrientes, necessários para formação de um corpo saudável.

A refeição deverá ser preparada na proporção de **3 porções de alimento básico (amarelo): 1 porção de alimento principal (vermelho) : 2 porções de acompanhamento (verde)**  
= **3: 1: 2**

Nesta proporção, melhorará o equilíbrio da nossa alimentação.



Você saboreou o seu café da manhã? Vamos mastigar bem os alimentos!



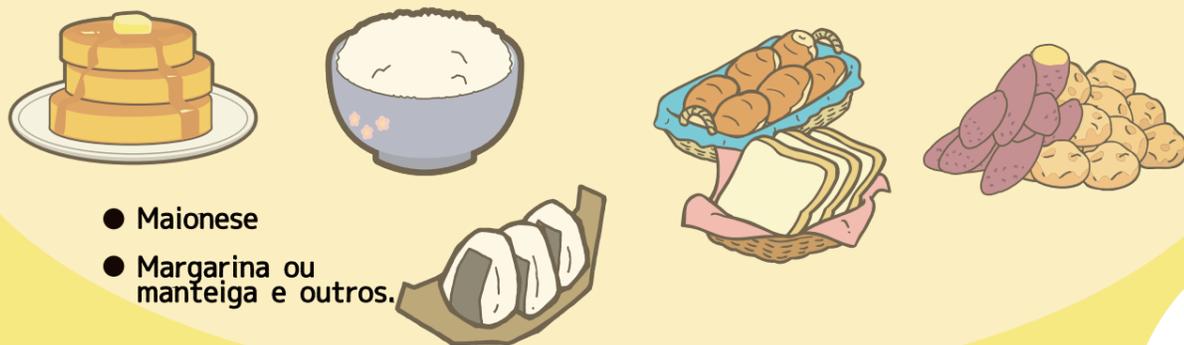
# Folheto de um café da manhã balanceado

Vamos tentar junto com o papai ou a mamãe. Pregue o adesivo do que você comeu no café da manhã e cole no quadrado da mesma cor, vamos checar durante uma semana se está tendo uma alimentação balanceada.

(Aos responsáveis): ※ Se a criança tem alergia alimentar, cuidado para a criança não ingerir os alimentos que causam reação alérgica, mesmo que a figura esteja neste folheto ou no adesivo.

## Grupo amarelo (alimento básico)

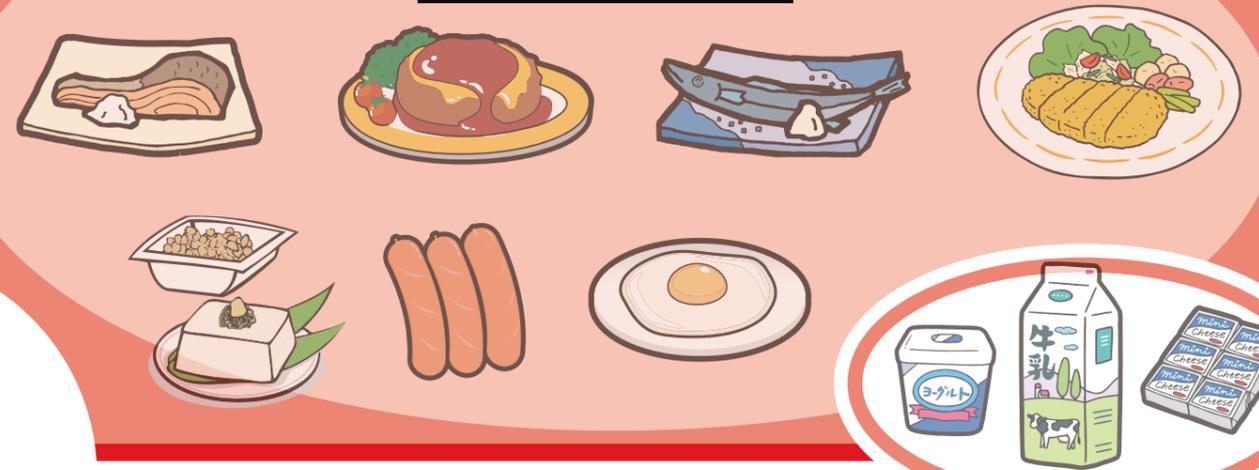
Transforma-se em calor e energia.



- Maionese
- Margarina ou manteiga e outros.

## Grupo vermelho (prato principal)

Cria um corpo saudável



Itadakimasu!



É uma palavra tradicionalmente utilizada no Japão antes das refeições, agradecendo e reconhecendo as vidas que foram sacrificadas para dar continuidade à nossa vida

## Grupo verde (acompanhamento)

Previne contra as doenças e desenvolve um corpo em forma.



## Grupo verde (sopa)



- Outros
- Chá



Comeu bastante verduras e legumes?



Os grupos amarelo, vermelho e verde estão igualados?

