



Abacaxi  
Abóbora  
Caju  
Cenoura  
Laranja  
Mamão  
Mexerica  
Manga  
Melão  
Pêssego...

### Laranja

*Passe a viver com mais intensidade.*

Mantém a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico.

### Vermelho

*Viva a vida com fortes emoções.*

Excelentes para o coração e para memória, além de fortalecer olhos e pele, auxiliam na saúde do trato urinário e atuam também na prevenção de câncer.



Acerola  
Cereja  
Maçã  
Melancia  
Morango  
Pimenta  
Pimentão Vermelho  
Rabanete  
Tomate  
Uva Vermelha...



Nos primeiros anos de vida da criança use sal com moderação e evite açúcar, café, enlatados, frituras, chocolates, refrigerantes, balas, salgadinhos, e outras guloseimas.

Esses alimentos não devem ser dados para a criança porque não são saudáveis. Ou seja, além de tirar o apetite da criança, irá competir com os alimentos nutritivos.

Ofereça alimentos fresquinhos sem adição de açúcar. Ou seja, prefira frutas que não precisam ser adoçadas como: laranja, caju, maçã, pêra, mamão, banana, melancia, goiaba, manga, ou legumes, como cenoura ou tomate.

Antes de comprar os alimentos industrializados leia sempre o rótulo que está na embalagem, para evitar oferecer à criança alimentos que contenham aditivos e conservantes artificiais.



## A TURMA DA ALIMENTAÇÃO SAÚDÁVEL



Mãe,

A alimentação correta do seu filho começa por você.

Durante a gravidez é essencial que você tenha uma dieta variada, incluindo muitos legumes, verduras e frutas que irão ajudar na formação do bebê. A amamentação dá carinho, alimenta e protege...

Logo depois vem a escolha dos alimentos. Seu papel é ensiná-lo que, comer frutas, legumes e verduras todos os dias auxilia a crescer forte e saudável, além de prevenir contra várias doenças.

Veja a seguir como misturar as cores dos alimentos no seu dia a dia de um jeito bem gostoso.



### Roxo

*Seus momentos vão ficar inesquecíveis.*

Diminuem os riscos de câncer, mantêm a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo.

Alcachofra  
Alface Roxa  
Ameixa Preta  
Berinjela  
Beterraba  
Cebola Roxa  
Figo Roxo  
Lichia  
Repolho Roxo  
Uva Roxa...

### Branco

*Você merece viver com paz e tranquilidade.*

Controlar o colesterol e a saúde do coração são alguns dos benefícios que os alimentos de cor branca trazem. Neles encontramos vitaminas do complexo B e os flavonóides, que atuam na proteção das células.



Aipo  
Alho  
Alho-Poró  
Aspargo  
Banana  
Cebola Branca  
Couve-Flor  
Graviola  
Pêra  
Pinha...

### Verde

*Encare todos os desafios da vida.*

São excelentes para os ossos, dentes e para a saúde dos olhos, promovem o crescimento e diminuem a fadiga mental.



Abacate  
Abobrinha Verde  
Agrião  
Brócolis  
Couve  
Chuchu  
Kiwi  
Limão  
Quiabo  
Pepino...



SECRETARIA  
DA SAÚDE

**GOVERNO DE  
SÃO PAULO**

