

JOGO DOS 7 ERROS

A vida é muito melhor quando você evita os ultraprocessados e consome alimentos de verdade! Encontre abaixo os 7 erros neste mercadinho.



Veja as respostas dos desafios
e mais dicas como essas em:
pbh.gov.br/promocaoasaude



SE CUIDE AGORA

E GARANTA UM FUTURO MELHOR!

A adolescência é um período em que se formam valores e hábitos que podem impactar a saúde no presente e no futuro. Nesta fase de muitas descobertas e mudanças, cuidar da saúde vai muito além de não ficar doente: envolve fazer escolhas conscientes que ajudem a se desenvolver plenamente.

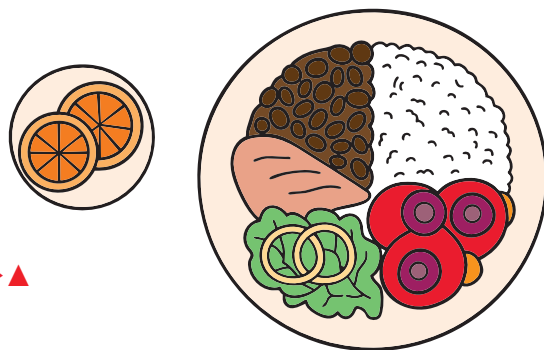
Neste material você verá dicas para trilhar uma vida saudável a partir de HOJE e que se estenderá até a sua velhice. Comece colorindo e dando vida ao desenho abaixo!



CRIPTOGRAMA

Decodifique as palavras para formar frases com informações importantes sobre alimentação!

CODIFICAÇÃO																									
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	X	Z		
▲	◆	★	★	●	●	✱	✱	➔	➔	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



Ter uma alimentação saudável é essencial para nos dar ●●●✱➔▲ para estudar e se divertir.

É considerado saudável o consumo ●●●➔➔➔➔➔➔ de legumes, verduras e frutas. Não podemos esquecer do arroz, feijão, carnes, peixes e ovos, com pratos ★●●●●➔★●●✱ e variados.

Estes alimentos são fontes de fibras, sais minerais e ●➔◆▲●➔➔➔ muito importantes para o nosso corpo.

Quando isso não acontece, e a alimentação é rica em alimentos ultraprocessados, há riscos maiores de desenvolver ★●●●●★✱

Os alimentos ultraprocessados são ricos em ▲★✓★▲✱ e gorduras. Temos como exemplos desses alimentos ✱●●●●➔✱●●●●✱ sorvetes, chocolates, salgadinhos de pacotes, ◆➔✱★●➔◆●✱ recheados, hambúrguer congelado, etc.

Estes alimentos não precisam ser excluídos, mas evitados no ★➔▲-▲-★➔▲ e consumidos sem ●●▲✱●●●✱



CAÇA-PALAVRAS

Você já ouviu falar em cigarro eletrônico? Tem aparência legal, parece um pendrive! Tem cheirinho bom, porém... **FAZ MUITO MAL À SAÚDE.** Muita gente pensa que não, mas o cigarro eletrônico **TAMBÉM TEM NICOTINA**, uma substância que **VICIA** o cérebro com pouco tempo de uso e pode causar **GRAVES DOENÇAS** (no pulmão, coração e até no desenvolvimento do corpo).

Ache as palavras no quadro e complete a mensagem muito importante para sua saúde no texto abaixo.

VÍCIO

FUMAÇA

JOVEM

NICOTINA

SAÚDE

AGOSTO

PULMÃO

PELE

PERIGOS

F	A	P	E	R	I	G	O	S	N
J	O	V	E	M	P	Y	A	L	D
V	R	J	R	P	U	A	B	A	Z
M	Í	E	G	E	L	G	E	J	S
W	N	C	D	S	M	O	L	V	L
Z	E	Ú	I	T	Ã	S	E	S	S
E	A	I	W	O	O	T	P	Z	H
S	I	C	M	E	D	O	P	N	G
V	U	A	N	I	T	O	C	I	N
O	Z	I	A	Ç	A	M	U	F	X

O Dia Nacional de Combate ao Fumo é comemorado dia 29 de _____ e tem como objetivo alertar sobre os _____ do consumo do tabaco.

Tabaco é a planta que dá origem aos vários tipos de cigarro e seu uso prejudica muito a _____ de quem fuma e de quem está ao seu redor.

Quem convive com fumantes também é afetado pois respira a _____ e inala parte das substâncias tóxicas mesmo sem querer.

Qualquer tipo de cigarro (comum, de palha, eletrônico, etc) faz mal e quanto mais _____ a pessoa começa a fumar, mais prejuízos ela terá no futuro.

O fumo atinge principalmente o _____ mas pode causar também câncer de boca e garganta.

A _____ das pessoas que fumam envelhece mais rápido, seus dentes ficam amarelados e enfraquecidos com o tempo e até as roupas delas ficam fedendo cigarro.

O _____ começa rápido e é muito difícil de abandonar, como relatam os ex-fumantes. Ele acontece por conta da _____. Por isso, o **MELHOR MESMO É NEM EXPERIMENTAR!**