

## Sugestão de cardápio para sessões do “Antes do Prato”

baseado no [Guia Alimentar para a População Brasileira](#) do Ministério da Saúde



### • Comidas

Pipoca 🍿

Amendoim, castanhas, nozes 🌰

Pão de queijo, pão integral ou torta salgada 🍞

Frutas frescas ou secas (ex.: banana, maçã ou uva passa) 🍌 🍏 🍇

*\*prefira alimentos da época e típicos na sua região*

### • Bebidas

Suco de fruta (natural ou pasteurizado) 🍹

Água – pode ser saborizada (ex.: limão, hortelã) 🍷

Chá ou café ☕

**Lembre-se:** use óleos, sal, açúcar e gorduras em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar.

### ⚠️ Regras Importantes ⚠️

- Prefira alimentos *in natura* (grãos, frutas, legumes, verduras, raízes) ou minimamente processados (pão, conservas);
- Evite alimentos ultraprocessados (~~refrigerante, biscoitos, salgadinhos~~);
- Busque alimentos **orgânicos e agroecológicos** (fazem bem para a saúde e estimulam um sistema alimentar mais justo e sustentável);
- **Dica:** compre em feiras ou diretamente de produtores (é mais barato do que nos supermercados).

*Ao incentivarmos o consumo de alimentos orgânicos e de base agroecológica, fortalecemos a agricultura familiar, povos indígenas e comunidades tradicionais, além de contribuirmos para um sistema alimentar mais sustentável.*