



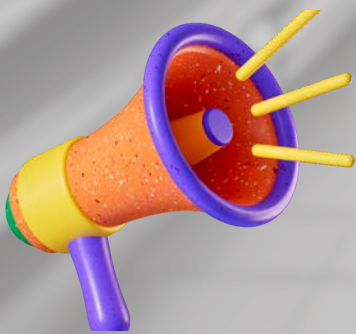
O

que

tem

nesses

pacote?



ENTENDA O QUE ESTÁ ESCONDIDO
NESSES ALIMENTOS!



SUMÁRIO



SE LIGA AQUI! 02

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS 03

CONHECENDO NOSSOS INIMIGOS! 04

VOCÊ SABIA? 10

DESVENDANDO O PERIGO 11

SE LIGA AQUI!

Fala, galera!

Vocês sabiam que a maioria dos alimentos industrializados faz mal à nossa saúde? Não?! Se liga então!

Atualmente consumimos alguns tipos de alimentos, dentre eles:

- **Naturais:** Aqueles que vêm direto da natureza, como:



- **Processados:** Alimentos que recebem a adição de ingredientes para aumentar a durabilidade, como:



- **Ultraprocessados:** Esses todo mundo conhece, né? São aquelas guloseimas e coisinhas que já estão prontas para o consumo:



Mas deixa eu te contar um segredo: os ultraprocessados são recheados de substâncias que contém agrotóxicos e eles fazem muito mal à nossa saúde! Além disso, por serem doces e gordurosos demais, podem causar doenças crônicas como diabetes e obesidade.

Por isso, é preciso escolher bem o que comemos!



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

IN NATURA

PROCESSADO

ULTRAPROCESSADO



MANGA FRESCA



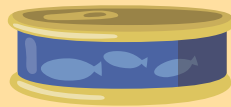
PEIXE FRESCO



ESPIGA DE MILHO FRESCA



GELEIA DE MANGA



PEIXE EM CONSERVA



MILHO EM CONSERVA



SUCO DE MANGA EM PÓ



NUGGETS DE PEIXE



SALGADINHO DE MILHO



CONHECENDO NOSSOS INIMIGOS!

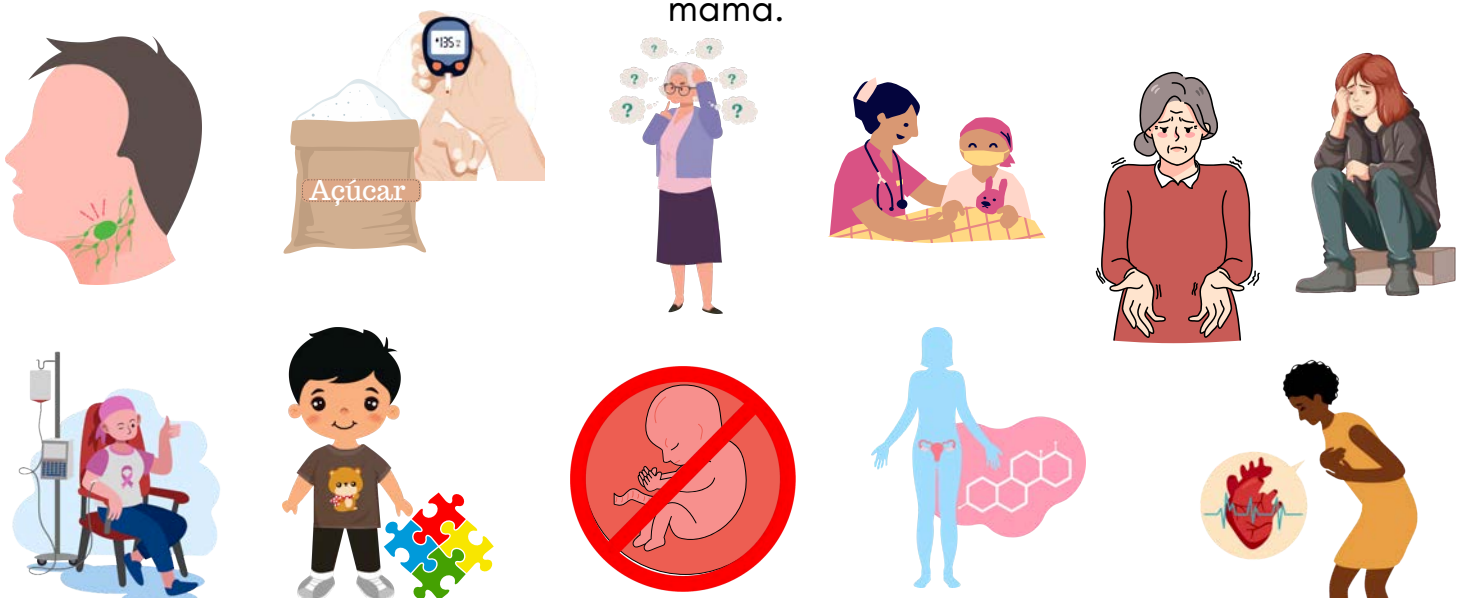
Agrotóxicos, pesticidas, praguicidas, remédios de planta ou veneno: são muitos nomes para se referir aos resíduos que estão presentes em grande parte dos alimentos processados e ultraprocessados que consumimos.

GLIFOSATO

Encontrado em alimentos como:



Pode causar diabetes, doenças cardíacas, depressão, Linfoma não Hodgkin, autismo, problemas reprodutivos, diminui a fertilidade, leucemia infantil, má formação fetal, risco de aborto espontâneo em estágio avançado na gravidez, alterações hormonais e nas células reprodutoras de hormônios, anencefalia (defeito de nascimento). Também pode produzir Alzheimer, mal de Parkinson e câncer de mama.



MALATIONA

Encontrado em alimentos como:



Pode causar problemas de locomoção, produzir câncer, aumentar o risco para doenças como Alzheimer, Parkinson e depressão, malformações congênitas, infertilidade e esterilidade e arteriosclerose (acúmulo de colesterol nas artérias).



CIPERMETRINA

Encontrado em alimentos como:



Pode causar câncer (na pele, no sangue e na mama), perda de audição, Transtorno do Espectro Autista, leucemia infantil e depressão.

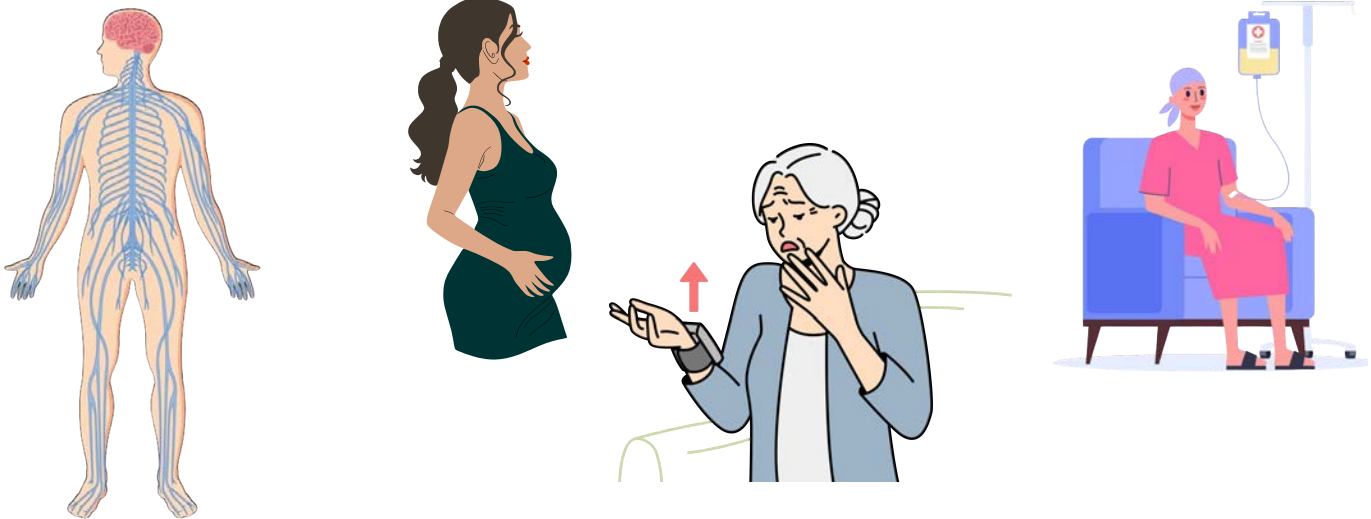


FIPRONIL

Encontrado em alimentos como:



Pode afetar o sistema nervoso, causar má formação na gravidez, produzir hipertensão e aumentar o risco de câncer.

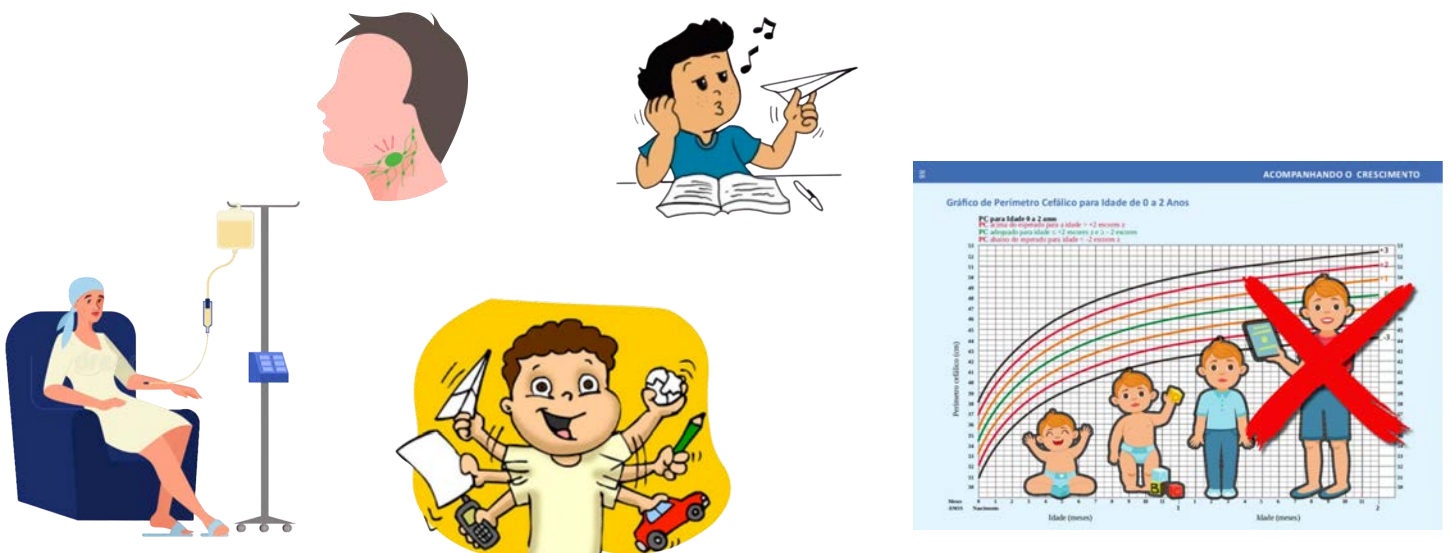


CLORPIRIFÓS

Encontrado em alimentos como:



Pode causar câncer como leucemias, Linfomas não Hodgkin, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e problemas no desenvolvimento de crianças.

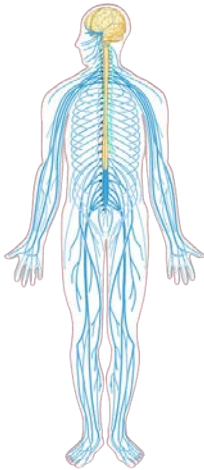


BIFENTRINA

Encontrado em alimentos como:



Pode afetar o sistema nervoso, causando tremores e parestesia (caracterizada por dormência, coceira, queimação ou formigamento da pele).



CIALOTRINA LAMBDA

Encontrado em alimentos como:



Pode afetar a coordenação motora e o equilíbrio, podendo causar dificuldade para realizar tarefas do dia a dia, como por exemplo, andar, falar e comer.



PIRIMIFÓS METÁLICO

Encontrado em alimentos como:



Pode causar câibras musculares, hiperatividade, déficit de atenção e a doença Alzheimer.

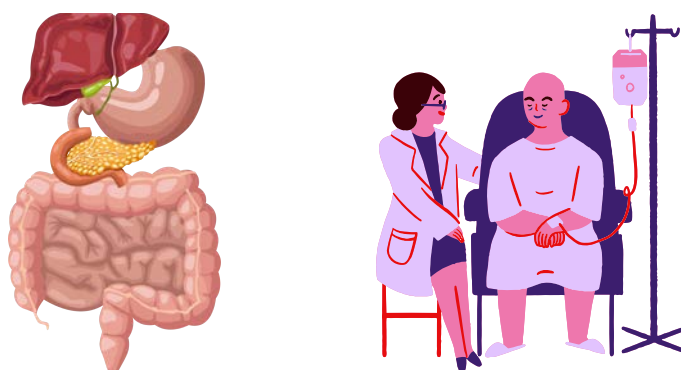


O-FENILFENOL

Encontrado em alimentos como:



Pode aumentar o risco de câncer do sistema digestivo.

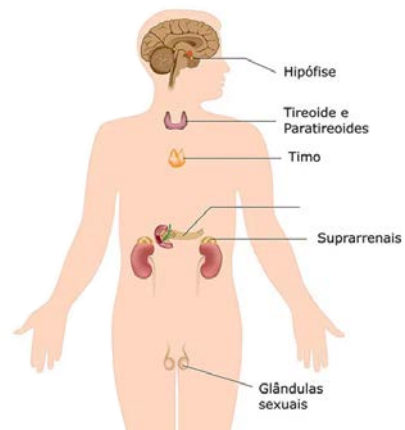
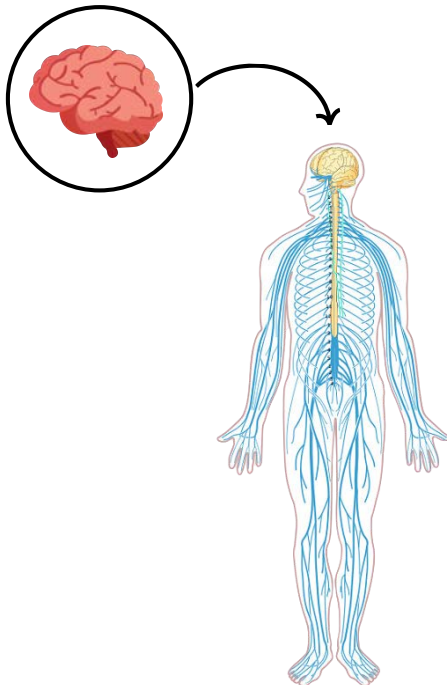
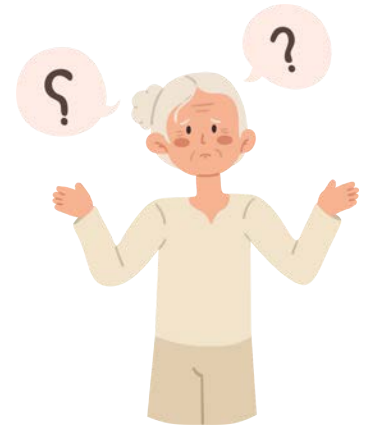


GLUFOSINATO

Encontrado em alimentos como:



Pode causar impotência, infertilidade, má formação na gravidez, danos no cérebro que afetam a cognição, sentido e aprendizagem, mal de Alzheimer e também desregula o sistema hormonal.





VOCÊ SABIA?



Um estudo mostrou que entre crianças em idade escolar, o consumo de processados e ultraprocessados representou 50% das calorias diárias consumidas, desenvolvendo o risco de obesidade.

Revista Ciência & Saúde



O agrotóxico Glifosato pode causar o aumento da mortalidade infantil.

Associação Brasileira de Saúde Coletiva



A exposição aos agrotóxicos Cipermetrina e Glifosato pode contribuir para o desenvolvimento da leucemia infantil.

Ciência & Saúde Coletiva



O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) garante que as refeições cubram as necessidades nutricionais dos alunos. Lute pela sua alimentação mais saudável!

Programa Nacional de Alimentação Escolar



DESVENDANDO



O PERIGO



SUA MISSÃO É ENCONTRAR 12 PALAVRAS RELACIONADAS AOS AGROTÓXICOS E SEUS EFEITOS.

MÃOS À OBRA!

C	A	T	M	A	S	P	L	U	C	R	O	F	E	O	P	D	U
O	A	G	R	I	C	U	L	T	U	R	A	T	I	L	E	N	K
L	D	O	E	R	R	N	O	R	G	Â	N	I	C	O	S	O	D
O	T	O	T	W	S	I	N	E	N	G	W	T	S	R	T	P	O
H	T	M	E	I	O	A	M	B	I	E	N	T	E	I	I	U	T
C	R	I	O	A	I	S	L	S	R	E	U	Ó	H	A	C	I	A
E	E	D	I	A	B	E	T	E	S	W	E	X	E	I	I	I	I
A	A	E	N	B	E	I	F	W	R	P	B	I	L	T	D	O	E
K	P	R	E	S	Í	D	U	O	T	G	I	C	P	H	A	O	H
B	I	T	S	G	K	A	Y	O	L	H	I	O	S	H	O	G	S
D	I	I	D	C	O	N	T	A	M	I	N	A	Ç	Ã	O	D	E
E	N	H	T	I	N	S	E	T	O	S	C	Â	N	C	E	R	T

CONTAMINAÇÃO

ALERGIA

CÂNCER

DIABETES

ORGÂNICOS

PESTICIDA

AGRICULTURA

INSETO

LUCRO

MEIO AMBIENTE

TÓXICO

RESÍDUO

FONTE UTILIZADA POR ESSE MATERIAL:

Cartilhas do IDEC (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor) - Volumes 1,2 e 3.

Para saber mais sobre a atuação do IDEC, acesse:

www.idec.org.br

SAÚDE COMEÇA NO PRATO!

