

# Os 5 grupos de alimentos: Faça escolhas saudáveis usando Vá-De Vagar-Eita

**VÁ**  
**DE**  
**VAGAR**  
**EITA**

- ➔ **Coma todos os dias** - Alimentos em sua forma mais natural e que fornecem nutrientes saudáveis ao corpo.
- ➔ **Coma as vezes** - Alimentos com menos nutrientes e mais gordura, sal, ou açúcar adicionado.
- ➔ **Coma de vez em quando** - Alimentos com poucos nutrientes e ricos em gordura, açúcar adicionado ou sal.



**vegetais**



**frutas**



**grãos**



**proteína**



**laticínios**

