



O Raio-X do Meu Prato

OBJETIVO

Aprender a analisar um prato ou snack para além das calorias, observando a **matriz alimentar**, os **nutrientes**, o **grau de processamento** e identificando **melhorias simples** que aumentem a **densidade nutricional** sem mudar o prato por completo.

A TUA MISSÃO

Escolhe um **prato ou snack** que costumavas comer e faz o seu "raio-X" nutricional.

Passo 1 — Escolhe o prato

- Prato/Snack escolhido: _____
- Quando o costumavas comer? _____

Passo 2 — Analisa o prato

Completa:

1. **Matriz alimentar**
☐ alimento inteiro ☐ minimamente processado ☐ ultraprocessado
(ex.: fruta inteira vs. sumo; pão integral vs. bolacha)
2. **Macronutrientes principais**
☐ hidratos de carbono ☐ proteína ☐ gordura
Quais predominam? _____
3. **Micronutrientes mais relevantes**
(ex.: ferro, cálcio, fibras, vitaminas)
4. **Tipo de processamento**
☐ baixo ☐ médio ☐ elevado
Porquê? _____



Passo 3 — Aumenta a densidade nutricional

Sem mudar o prato por completo, propõe 1–3 melhorias simples:

- ☐ substituir refrigerante por **água ou infusão**
- ☐ **acrescentar legumes** ao prato
- ☐ trocar **pão branco por integral**
- ☐ incluir **fruta** em vez de sobremesa açucarada
- ☐ outra: _____

AS MINHAS MELHORIAS:

- _____
- _____
- _____

REFLEXÃO FINAL

O que aprendeste ao “olhar por dentro” de um prato habitual?
Que pequena mudança te parece mais fácil manter?

DICA FOODWISELAB

Melhorar a alimentação não é trocar tudo — é **ajustar detalhes** que aumentam a qualidade nutricional e fazem diferença no dia a dia.