

## PROJETO CONSUMO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DAS ESCOLAS

### ALIMENTO PROCESSADO

Letra e música: Amauri Artimos da Matta

Se você misturar um novo ingrediente

No alimento natural

Ele vai se transformar

Num alimento processado

Será açúcar ou gordura

Óleo, vinagre ou sal

Para aumentar a sua validade

E deixar o sabor mais agradável

Em geral até quatro ingredientes

Incluindo o alimento natural

Ele é bem diferente

Do alimento ultraprocessado

(Repete 2 vezes)

Só tem um problema

Ele pode aumentar o seu peso

Então modere o seu consumo

Para não ficar obeso

(Repete 2 vezes)

É o pão francês, carne de sol

Sardinha enlatada

Milho em conserva

Fruta cristalizada