



# Alimentação Saudável

O alimento é uma condição essencial para a sustentação da vida, ou seja, para que a alimentação seja feita de maneira correta tem que ser ingerida na quantidade e variedade adequadas, caso contrário o organismo não desenvolve corretamente suas funções e acaba por não conseguir prevenir as doenças causadas por uma má alimentação.



Para isso, é importante destacar que não é a quantidade ou o valor energético que nos proporciona uma alimentação saudável, uma vez que as pessoas que gozam de uma alimentação mais robusta não têm mais saúde de que as que têm pouco para se alimentar.



Sendo assim, se a alimentação não for variada, não será fornecida adequadamente a quantidade de nutrientes necessários para que você tenha saúde, proporcionando doenças relacionadas à carência nutritiva, como por exemplo, obesidade e outras.







## DICAS

Faça as refeições em um momento agradável, evitando comer próximo da televisão ou de algo que tire a atenção da criança. .

Deixe à vista das pessoas somente alimentos saudáveis .



# FIM