



Alimentação Saudável

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	2
1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	3
2. ALIMENTOS PROCESSADOS	4
3. ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS	5
4. ALIMENTOS PROCESSADOS	6
5. ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS	7

INTRODUÇÃO

Este livro foi elaborado através de estudos e pesquisas pelos alunos do 5º ano A.

Tem por objetivo informar o leitores sobre a importância de se ter uma alimentação saudável, e os processos que os alimentos sofrem até chegar a mesa dos consumidores.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para que serve ?

A alimentação Saudável serve para termos mais saúde, mais disposição, energia, uma vida longínqua.

Como obter uma Alimentação saudável ?

Para ter uma alimentação adequada é preciso ter consumo equilibrado os carboidratos, proteínas, Frutas e verduras evitando o consumo de produtos ultra Processados.

ALIMENTOS IN NATURA

São alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais, como frutas, verduras e ovos. E alimentos que não tenham sofrido nenhuma alteração após deixar a natureza.



ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

São alimentos in natura que foram submetidos a alterações como lavagem, remoção de partes não comestíveis, congelamento.

Exemplos: Grãos secos, carnes refrigeradas e congeladas.



ALIMENTOS PROCESSADOS

Alimentos processados são produtos relativamente fabricados especialmente o sal, açúcar e vinagre. As técnicas utilizadas no processo, se assemelham com as técnicas da culinária, como cozimento, secagem e fermentação.

O objetivo do procedimento é aumentar a duração dos alimentos in natura, para acertar na composição nutricional.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais, derivados de conservantes de alimentos, gorduras hidrogenadas, amido modificado ou modificados em laboratórios como corantes, aromatizantes e com excesso de açúcar e sal.

Exemplo: Sorvetes, bolacha recheada, salgadinhos em pacote , refrigerantes.

O QUE É UMA MÁ ALIMENTAÇÃO???

Uma alimentação que não é saudável pode causar muitas doenças, exemplo :



Gastrite
colesterol alto
obesidade
Osteoporose
diabetes



Quais são os alimentos que não são bons em grande quantidade??

Temos açúcares, doces, balas, chocolates, sorvetes, refrigerantes, bolachas recheadas, chicletes, fritura, gorduras, óleos vegetais, margarina, manteiga, fast food, maionese, requeijão e entre muitos mais



Quais são os sintomas de uma má alimentação???

Cansado
acne
mau hálito
prisão de ventre
cabelo quebradiço
pele apagada
resfriados frequente
excesso de suor
maus desmaios frequentes

O que acontece com quem não come verduras e legumes??

De acordo com a médica, algumas das causadas pela deficiência de vitaminas incluem: escorbuto (causado pela deficiência de vitamina c.), cegueira noturna (causada por deficiência de vitamina A), doença Hemorrágica ou distúrbio hemorrágico (causado pela deficiência de vitamina k.) anemia, osteoporose e óbvio que...

Conclusão do texto? Tenha uma boa alimentação para não ter doenças



