

# Alimentação saudável

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação saudável é quando ingerimos alimentos ricos em nutrientes . Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que são aproveitados pelo organismo, essenciais para seu funcionamento e necessárias para o crescimento e a manutenção de suas estruturas. São eles: Os carboidratos, as proteínas, os lipídios, os sais minerais e as vitaminas.

**OS CARBOIDRATOS** são as principais fontes de energia para atividades do dia a dia. Podem ser encontrados em maior quantidade em alimentos como arroz, feijão, pães , macarrão e batata

**PROTEÍNAS** elas fornecem, principalmente , o material necessário para o crescimento do corpo e formação de novas células e podem ser encontrados em maior quantidade em alimentos como o feijão , a carne , o frango e ovos

**LIPÍDIOS** eles fornecem energia e são importantes

na manutenção da temperatura do corpo e na formação de novas células.

Exemplo de alimentos ricos em lipídios, são o azeite , o óleo de soja e o abacate.

**VITAMINAS E SAIS MINERAIS** são necessários para que o organismo funcione bem, ajudam na prevenção de doenças . Eles contem fibras, que não é considerada um nutriente, mas são muito importantes para o bom funcionamento dos intestinos.

# Autores 5º ANO B

Oi eu sou Isabelle tenho 10 anos, eu gosto de melão, carambolas e abacaxi.

Oi eu sou a Manuelyly tenho 10 anos e gosto de laranja, maçã e melancia.

Oiii! sou Maria Alice tenho 9 anos e sou gêmea, e minha comida preferida é cenoura crua, salada e tomate

Oi, me chamo Maria Cecilia, tenho 10 anos,  
gosto de tomate, brócolis e beterraba.

Oi, me chamo Maria Fernanda, tenho 9 anos,  
sou gêmea da Maria Alice, gosto de salada,  
suco natural e repolho.

Oi me chamo Raphael, tenho 10 anos, gosto de  
mexerica, melancia e abacaxi.

Aqui um exemplo de alimentos saudáveis:

"Não é a quantidade que você precisa se atentar. Mas a qualidade do que está comendo."

