

**O que é uma
alimentação
saudável?**

1 Alimentação saudável são alimentos que ajudam a fortalecer o corpo e ter uma qualidade de vida melhor.

2 Para ter uma alimentação saudável, não é só comer um monte de alimentos toda hora, uma alimentação saudável é comer alimentos saudáveis, regularmente.

3 Para ser saudável precisamos fazer esportes , caminhadas , alongamentos entre outros.

4 Alguns alimentos saudáveis são por exemplo: laranja , maçã , banana , melancia , alface , cenoura , batata , uva etc.

5 Alimentos não saudáveis são: salgadinho , refrigerante , hambúrguer , pizza etc .



Pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar, pode ser usada para orientar sobre como compor uma alimentação saudável de forma equilibrada , adequada , variada, moderada, harmoniosa e colorida.

6 Alimentos minimamente processados

são alimentos que passam por algum tipo de alteração, como: **moagem**, limpeza, secagem, resfriamento ou congelamento, por exemplo: grão, farinhas, carnes e leite.

Glossário

moagem: ato de moer grãos

7 Alimentos processados : são alimentos que sofreram adição de sal, açúcar ou conservantes , por exemplo :ervilha em conserva , atum enlatado , frutas em calda , queijos e extrato de tomate.



Biografia dos autores

Felipe: tenho 10 anos de idade e sou do 5 ano c
gosto de abacaxi

Josafat: eu tenho 10 de idade eu sou do 5 ano c gosto de
comer salada , manga ,cenoura

Tiago: eu tenho 11 de idade eu sou do 5 ano c
gosto de goiaba. laranja , melancia , salada.

gd