

**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