

The background features a complex geometric pattern of overlapping triangles in various shades of green and yellow. A light blue grid is visible behind the triangles. In the center, there is a white rectangular area with a double-line border (an inner thin grey line and an outer thick dark grey line).

# Alimentação Saudável

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos não estragados e de diversos tipos. Para ter uma boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva e variada.

Quanto mais colorida forem as refeições, mas você irá crescer com energia e tornar resistente às doenças. A alimentação de forma saudável e equilibrada é essencial para garantir a qualidade de vida.





A água é a fonte de vida de todos os seres vivos. Por isso, nas expedições em outros planetas, a água é um dos primeiros recursos procurados, pois pode ser um indicador de existência de vida.

Alimentos são ricos em água, como o alface que tem 95% da sua composição.



## **Frutas mais consumidas no Brasil:**

Banana, maçã, laranja, mamão, manga, açaí, melancia, tangerina, abacaxi, uva, abacate entre outras.

As frutas são ricas em diversos nutrientes como vitaminas e sais minerais, além disso apresentam baixa quantidade de carboidratos e gordura sendo assim uma forte aliada para a manutenção da saúde.



**Alimentos saudáveis:** ovo, leite, maça, aveia, tomate e salmão, entre outros.



**Frutas menos consumidas:** Pitaya, mangostão, durião, rambutão, tamarilho, akee, etc.



Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>

Produzido e organizado pelos Alunos do 5º ano C/ 2023  
(Emef "José de Moura Glasser".)