

Alimentação Saudável

A 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 naturais e as vitaminas.

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

As proteínas

fornecem, principalmente, o material necessário para o crescimento do corpo e a formação de novas células. Podem ser encontradas em maior quantidade em alimentos como feijão, carne, frango e ovos.

Os lipídios: fornecem energia e são importantes na manutenção da temperatura do corpo e na formação de novas células. Exemplos de alimentos ricos em lipídios são o azeite, óleo de soja e o abacate.

Ola sou Yasmin, Vitoria tenho 10 gosto de comer abacaxi,arroz, feijão,frango e morango. beijos.

Oi meu nome e Valentina, gosto de comer banana,morango,frango,carne e suco de morango.

Oie sou Ana Caroline,gosto de comer banana,carne e suco de laranja.

Hey sou Nicolle, gosto de morango, uva, macarrão e banana.

Oi sou Maria Eduarda, gosto de maçã, banana, melancia e mamão,melancia,morango,uva e salada.



8 AM- READY. SET. DRINK!
10 AM- YOU'VE GOT IT
12 PM- KEEP DRINKING
2 PM- HALFWAY THERE!
4 PM- NO EXCUSES
6 PM- A LITTLE BIT MORE
8 PM- YOU MADE IT!

