

alimentos saudáveis

A água é indispensável para o funcionamento do corpo.ter uma alimentação saudável inclui beber água

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

As proteínas fornecem , principalmente , o material necessário para o crescimento do corpo a formação de novas células . Podem ser encontrada em maior quantidades em alimentos Como feijão , carne,frango e ovos

Os lipídios fornecem energia e são importante 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

As hortaliças e as frutas contêm grandes

quantidades de vitaminas e sais minerais, necessários para que o organismo funcione bem, além de ajudar na prevenção de doença. esse alimento também contém fibras, que não são consideradas nutrientes mas são muito importantes para o bom funcionamento dos intestinos.

## **BIOGRAFIA DOS AUTORES**

Meu nome é Miguel Augusto, e as pessoas que estão no meu grupo é :Davi Wendell , Yan ,Enzo Muniz e Pedro Rogério . todos nós temos 10 Anos, a gente fez o trabalho [ALIMENTOS E NUTRIENTES]

Meu nome é Enzo Muniz eu tenho 10 anos e gosto de comer frutas.

Meu nome é Davi Wendell e eu gosto de comer salada de frutas

Meu nome é Yan tenho 10 anos e gosto de comer legumes

Meu nome é Pedro e gosto de comer verduras

# Alimentação Saudável



Coma bem e viva melhor!