



Alimentação Saudável

Ter uma alimentação saudável é garantir uma vida com saúde, energia e disposição para o seu dia a dia.

-
Para isso é preciso consumir os alimentos certos nas quantidades corretas, considerando todos os nutrientes e vitaminas que seu organismo precisa obter em cada momento do dia.

Tipos de alimentos saudáveis para consumir em cada horário do dia:

1. Café da manhã:

- Pão integral
- Frutas
- Ovos
- Tapioca
- Iogurte
- Vitamina de frutas

2. Almoço:

- Feijão
- Ervilha
- Grão de bico
- Lentilha
- Raízes
- Carnes e Ovos

3. Café da Tarde:

- Cereais
- Leites e queijos
- Oleaginosas
- Frutas
- Tapioca

4. Jantar:

- Saladas
- Legumes
- Hortaliças
- Frutas
- Carne e Ovos

Além da dieta saudável é importante combinar com exercícios físicos:

- Caminhada
- Corrida
- Natação
- Luta
- Dança

Existem três grupos de alimentos;

Energéticos, Construtores e Reguladores.

- Os alimentos energéticos são aqueles que proporcionam fonte de energia para nosso corpo.

Exemplos:

- Macarrão integral
- Pão integral
- Arroz

Alimentos construtores são aqueles que é responsável pelo nosso metabolismo e no crescimento do corpo.

Exemplos:

- Leite e derivados
- Ovos
- Alimentos oleaginosos
- Quinoa
- Leguminosas

Os alimentos reguladores são responsáveis para regular nosso organismo.

Exemplo:

- Morango
- Abacaxi
- Melão
- Caqui
- Manga e etc.

Resumindo, para ser saudáveis precisamos ser responsáveis com o que ingerimos.

Autor: Victor Gonçalves Marques

Data: 11/05/2023

Idade: 10 Anos

Série: 5ºA

Professora: Vitoria

Escola: Amélia César Machado de Araújo

Dedicado a pessoas interessadas a ter ou manter sua alimentação e vida saudável.

Obrigado!