



# 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
- Nataçãõ
- 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!**