



A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Alimentação Saudável é uma coisa muito importante para o corpo humano.

A Alimentação Saudável é importante porque se não, podemos ficar obesos, doentes, e etc.

Uma alimentação não saudável pode causar colesterol, diabetes, anemia, falta de vitaminas, etc.

A Alimentação Saudável não envolve muito açúcar e nem muito sal, e também não envolve muitos doces.

Ter uma alimentação saudável não é ser vegano, pois tem muitas coisas saudáveis que envolve animais.

Exemplo: Leite, ovo, peixe, carne, frango, peru, etc.

A Alimentação saudável é uma das coisas que o corpo humano mais precisa, por isso que ela é muito importante.

TOP 15 ALIMENTOS SAUDÁVEIS

1-Ovo

2-Alface

3-Couve

4-Couve-Flor

5-Feijão

6-Salada

7-Tomate

8-Cebola

9-Cebolinha

10-Cenoura

11-Brócolis

12-Carne

13-Frutas

14-Peixes

15-Água

TOP 10 ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS

(Seguindo o Google)

- 1-Todas as frituras
- 2-Alimentos Congelados
- 3-Refrigerante
- 4-Muito Açúcar
- 5-Atum
- 6-Batata frita
- 7-Alimentos gordurosos
- 8-Salsicha
- 9-Farinha
- 10-Sorvete.

Escrito por Melissa Tonetti dos Santos

Aluna do 5ºC da escola E.E Alice Maria da Silva

Ferreira