



**Planejada** com alimentos todos os tipos, de procedência conhecida e de preferência nutritivos e preparados preservar os valores nutritivos, os aspectos sensoriais e com segurança alimentar.

Alimentos qualitativo e quantitativamente e qualitativa e quantitativamente adequados, pertencentes ao hábito alimentar, consumidos em refeições em ambientes "calmos"

Satisfeito das necessidades nutricionais, emocionais e sociais para promoção de uma qualidade de vida saudável.



## Importância da alimentação

É através dos alimentos que o nosso organismo recebe todas as substâncias ( chamadas nutrientes) necessário ao seu bom funcionamento.

Nutrientes são as proteínas as gordura, os carboidratos, as vitaminas, os minerais, as fibras e a Água.

## Alimentos saudáveis

Morango, uva, maçã,  
Goiaba, banana, mamão, melancia,  
Acerola, caju, jabuticaba, melão,  
Amexa, tangerina, kiwi, pitaia, jaca,  
Caki, figo e pera.

## Alimentos não saudáveis

Lanche, chocolate, chiclete, bala,  
Salgadinho, pizza e refrigerante.

## Como prevenir

Não comer doces, fazer uma caminhada andar

Se alongar comer frutas sem exagero em

Refrigerante, ir em academia

Dormir cedo, beber água, comer salada

Não exagerar na gordura, tiver um tempinho

Descansa, fazer yoga em casa, praticar

Esportes, se alongar antes de dormir