



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Você sabe o que é bom pra sua alimentação, aqui está algo que possa te ajudar:

alimentos Naturais

são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração e os que entram nesta categoria:

folhas, frutas, verduras, legumes, ovos, carne e peixe

# INDUSTRIALIZADOS

alimentos de conveniência também chamados de alimentos processados terciário são alimentos preparados por comerciante são feitos para facilitar o consumo . Esses alimentos geralmente estão pronto para serem consumidos sem preparação adicional

# DIET

são produtos de isentos de determinado nutriente (como açúcar, glúten, colesterol ou gordura), desenvolvidos para atender a grupos específicos, como as pessoas que sofrem com diabetes ou hipertensão.

E Os alimentos diet se destinam a grupos populacionais com necessidades específicas e significa que o produto é isento de um determinado nutriente

# NÃO SAUDÁVEL

Alimentação não Saudável está na categoria de alimentos não saudáveis, estavam os refrigerantes, sucos de caixinha, embutidos, pão de forma, macarrão instantâneo, pizzas, hambúrguer, margarina, batata frita congelada, maioneses, molhos prontos para saladas, salgadinhos de pacote, biscoitos doces, sorvete, cereal matinal açucarado, entre outros

# PIRÂMIDE ALIMENTAR

alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, que visa orientar as pessoas para uma dieta mais saudável. É um guia alimentar geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável, acima de 2 anos de idade.



 QUEIJO	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>P</td><td>U</td><td>E</td><td>H</td><td>P</td><td>T</td><td>O</td><td>M</td><td>A</td><td>T</td><td>E</td></tr> <tr><td>I</td><td>W</td><td>I</td><td>O</td><td>G</td><td>U</td><td>R</td><td>T</td><td>E</td><td>N</td><td>I</td><td>D</td></tr> <tr><td>O</td><td>T</td><td>E</td><td>A</td><td>A</td><td>E</td><td>T</td><td>S</td><td>M</td><td>O</td><td>R</td><td>M</td></tr> <tr><td>A</td><td>R</td><td>E</td><td>P</td><td>O</td><td>L</td><td>H</td><td>O</td><td>Y</td><td>S</td><td>H</td><td>O</td></tr> <tr><td>Y</td><td>S</td><td>H</td><td>A</td><td>B</td><td>Ó</td><td>B</td><td>O</td><td>R</td><td>A</td><td>N</td><td>R</td></tr> <tr><td>I</td><td>W</td><td>M</td><td>A</td><td>Ç</td><td>Ã</td><td>L</td><td>E</td><td>B</td><td>D</td><td>I</td><td>A</td></tr> <tr><td>B</td><td>I</td><td>A</td><td>T</td><td>V</td><td>A</td><td>O</td><td>T</td><td>N</td><td>G</td><td>S</td><td>N</td></tr> <tr><td>A</td><td>O</td><td>N</td><td>I</td><td>F</td><td>R</td><td>A</td><td>N</td><td>G</td><td>O</td><td>A</td><td>G</td></tr> <tr><td>N</td><td>E</td><td>Q</td><td>U</td><td>E</td><td>I</td><td>J</td><td>O</td><td>W</td><td>V</td><td>L</td><td>O</td></tr> <tr><td>A</td><td>G</td><td>T</td><td>H</td><td>D</td><td>E</td><td>H</td><td>H</td><td>V</td><td>O</td><td>M</td><td>A</td></tr> <tr><td>N</td><td>M</td><td>A</td><td>M</td><td>Ã</td><td>O</td><td>E</td><td>L</td><td>W</td><td>S</td><td>R</td><td>A</td></tr> <tr><td>A</td><td>E</td><td>A</td><td>L</td><td>F</td><td>A</td><td>C</td><td>E</td><td>Y</td><td>Q</td><td>N</td><td>P</td></tr> </table>	S	P	U	E	H	P	T	O	M	A	T	E	I	W	I	O	G	U	R	T	E	N	I	D	O	T	E	A	A	E	T	S	M	O	R	M	A	R	E	P	O	L	H	O	Y	S	H	O	Y	S	H	A	B	Ó	B	O	R	A	N	R	I	W	M	A	Ç	Ã	L	E	B	D	I	A	B	I	A	T	V	A	O	T	N	G	S	N	A	O	N	I	F	R	A	N	G	O	A	G	N	E	Q	U	E	I	J	O	W	V	L	O	A	G	T	H	D	E	H	H	V	O	M	A	N	M	A	M	Ã	O	E	L	W	S	R	A	A	E	A	L	F	A	C	E	Y	Q	N	P	 LEITE EM PÓ
S		P	U	E	H	P	T	O	M	A	T	E																																																																																																																																						
I		W	I	O	G	U	R	T	E	N	I	D																																																																																																																																						
O		T	E	A	A	E	T	S	M	O	R	M																																																																																																																																						
A		R	E	P	O	L	H	O	Y	S	H	O																																																																																																																																						
Y		S	H	A	B	Ó	B	O	R	A	N	R																																																																																																																																						
I		W	M	A	Ç	Ã	L	E	B	D	I	A																																																																																																																																						
B		I	A	T	V	A	O	T	N	G	S	N																																																																																																																																						
A		O	N	I	F	R	A	N	G	O	A	G																																																																																																																																						
N		E	Q	U	E	I	J	O	W	V	L	O																																																																																																																																						
A	G	T	H	D	E	H	H	V	O	M	A																																																																																																																																							
N	M	A	M	Ã	O	E	L	W	S	R	A																																																																																																																																							
A	E	A	L	F	A	C	E	Y	Q	N	P																																																																																																																																							
 MACARRÃO	 OVOS																																																																																																																																																	
 TOMATE	 MAMÃO																																																																																																																																																	
 ARROZ	 ÓLEO																																																																																																																																																	
 AÇÚCAR	 IOGURTE																																																																																																																																																	
 MAÇÃ	 ABACATE																																																																																																																																																	
 BANANA	 ALFACE																																																																																																																																																	
 CEBOLA	 MORANGO																																																																																																																																																	
 FEIJÃO	 LARANJA																																																																																																																																																	

