

Alimentação saudável



Alice Reis Jardim

5B

Livro de alimentação saudável

O que é alimentação saudável A alimentação saudável consiste no cardápio ou na dieta que prioriza os grupos alimentares que fazem bem para a saúde do ser humano, sendo:

frutas;verduras;legumes;leguminosas;sementes;cereais integrais;proteínas magras;gorduras boas (insaturadas

Algumas coisas saudáveis para começar:





As coisas que nós comemos hoje em dia, tem muita gorduras e calorias, precisamos buscar uma rotina saudável porque se comermos só porcarias pode ter doenças como diabetes e doença no coração.

### Alimentação ruim

A alimentação ruim ela exige muita caloria e porcarias para começar.  
tudo o que nós comemos tem açúcar, exemplos: suco em pó, Nescau, miojo, margarina, bolacha recheada, e etc.

Coisas que fazem mal:



Oque podemos substituir por essas comidas ruins?  
Nós podemos substituir a margarina por manteiga,o  
açúcar pelo adoçante,o Nescau pelo cacau 50  
porcento,o Miojo pelo macarrão,a bolacha doce pela  
bolacha de sal,o arroz branco pelo o arroz  
integral,além de muito saudável ainda e mto gostoso





