

# ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL

# INTRODUÇÃO

ESTE LIVRO APRESENTA INFORMAÇÕES  
IMPORTANTES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL.  
VENHA COMIGO NESSA LEITURA

## O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL?

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas, bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.

Uma alimentação saudável é considerada uma dieta equilibrada que proporciona nutrientes, vitaminas e minerais nas proporções certas para o bom funcionamento do organismo. Para o nosso desenvolvimento e crescimento com muita saúde, é necessário essencialmente estabelecer uma alimentação saudável.



Para ter uma vida longa é preciso se alimentar bem.

Uma alimentação saudável ajuda o nosso corpo a funcionar melhor, e para isso, é necessário consumir alimentos que contenham diferentes tipos de nutrientes. Logo, é importante que todas as refeições contenham uma variedade de alimentos e que sejam consumidos em quantidades adequadas. Os alimentos que devem compor a maior parte de nossa alimentação são as frutas, hortaliças, legumes e grãos. É preciso evitar o consumo de alimentos fritos e industrializados, pois se consumidos em excesso, podem levar ao desenvolvimento de diversas doenças.



# O CUIDADO COM OS ALIMENTOS

Na hora de escolher e consumir um alimento, não é só o valor nutritivo que se observa. É muito importante notar as condições de higiene em que ele se encontra. Caso contrário, o alimento pode contribuir para o aparecimento de doenças ou até mesmo a morte

RESULTADOS: Os alimentos mais frequentemente referidos pela população brasileira foram arroz (84,0%), café (79,0%), feijão (72,8%), pão de sal (63,0%) e carne bovina (48,7%), destacando-se também o consumo de sucos e refrescos (39,8%), refrigerantes (23,0%) e menor presença de frutas (16,0%) e hortaliças (16,0%).

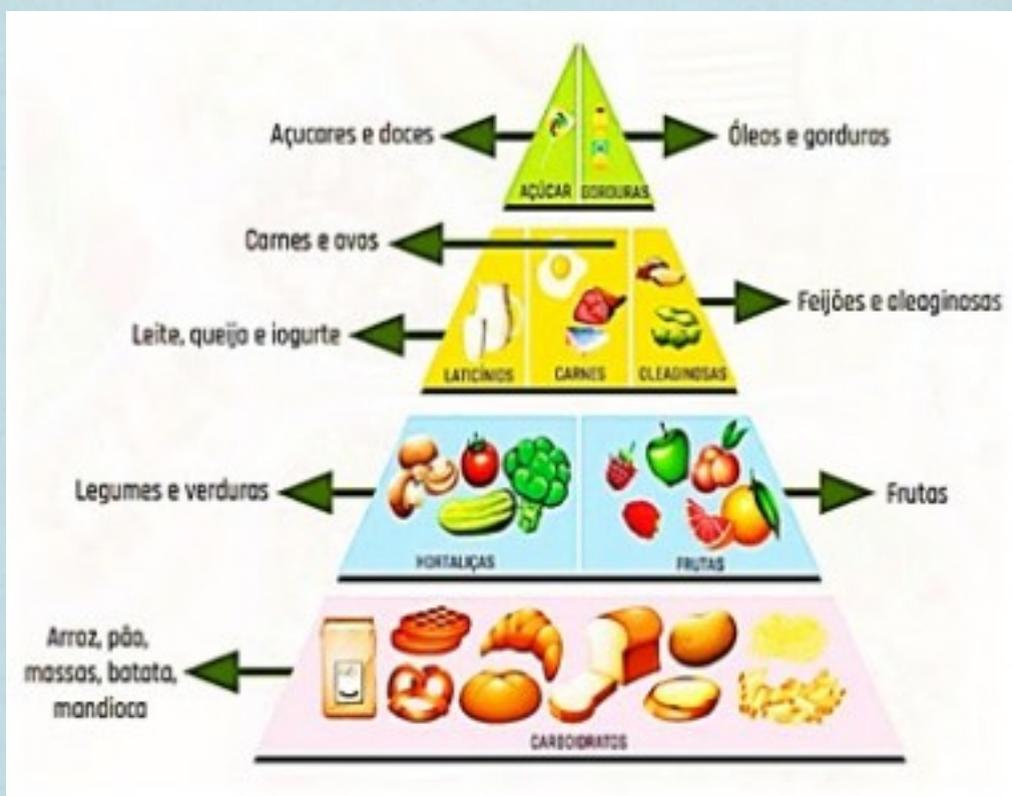
**ALGUMAS RECOMENDAÇÕES SÃO:**



# Hábitos alimentares

A aquisição de bons hábitos alimentares deve começar desde cedo, por isso, é importante estimular a promoção de uma alimentação saudável que visa realizar ações que garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis ao longo da vida. Uma alimentação saudável associada à prática de atividade física regular são excelentes investimentos para uma melhor qualidade de vida e para a prevenção de muitas doenças.

# Pirâmide alimentar



A pirâmide alimentar foi criada com o objetivo de mostrar fontes de nutrientes específicos e essenciais para a manutenção do organismo. Essa pirâmide nos ajuda a organizar a nossa alimentação, orientando-nos sobre os tipos de alimentos e a quantidade deles que devemos ingerir diariamente.

**Agora que você sabe já sabe, o que é uma alimentação saudável, vamos fazer as atividades?**

## **CAÇA ALIMENTOS SAUDÁVEIS**

E E C L P E O E T L L E  
N R O R E O D H O T L C  
A E U A L F A C E B A H  
L O V T I M R I R E D U  
E E E S P I N A F R E C  
N C E N O U R A E I L H  
N E E N E O L R A N E U  
O R G A R T K L O J O T  
U O L P R O M R S E A E  
I E C P R R E P O L H O  
A R E R B A T A T A H D  
A B Ó B O R A G R I ã O

### **BANCO DE PALAVRAS:**

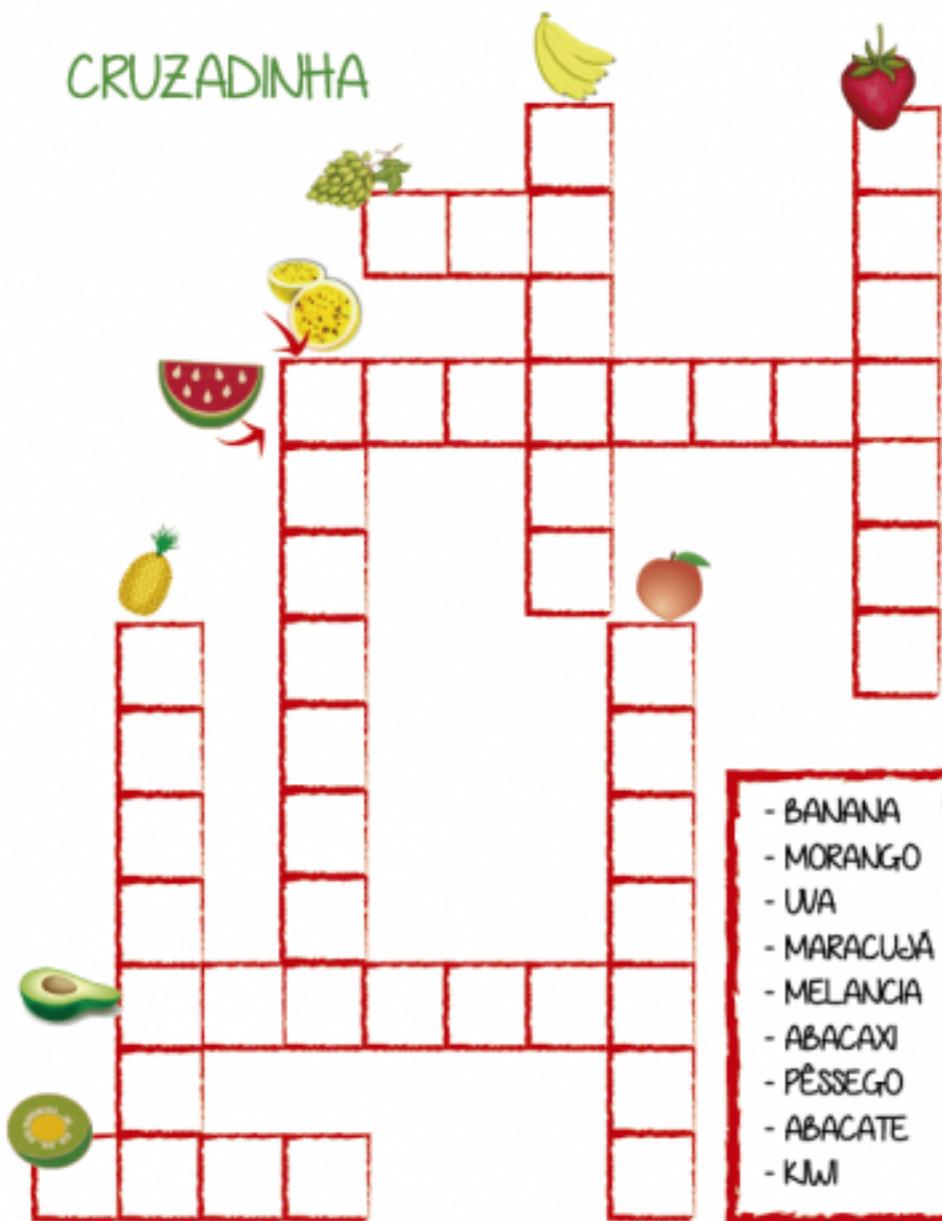
CENOURA  
ALFACE  
BATATA  
AGRIÃO  
ESPINAFRE  
ABÓBORA  
COUVE  
REPOLHO  
CHUCHU  
BERINJELA



**LIVWORKSHEETS**

# AS FRUTAS

## CRUZADINHA



- BANANA
- MORANGO
- UVA
- MARACUJÁ
- MELANCIA
- ABACAXI
- PÊSSEGO
- ABACATE
- KIWI

