



Alimentação Saudável

Ter a alimentação saudável é comer frutas, legumes e vegetais pois são proteínas para o nosso corpo nós não devemos consumir muitos alimento doces e gordurosos como:Mantega, óleo e doces nós devemos consumir verduras,legumes e frutas como: cenoura, batata, tomate e alface para termos uma boa alimentação.



As frutas são necessárias na alimentação para mantê-la saudável pois as frutas fazem muito bem para a saúde elas são fontes de proteína para o nosso corpo como também os legumes e os vegetais então sempre devemos consumir muitas frutas, legumes e vegetais pois são bons para o nosso corpo tem frutas que serve para prevenir doenças como :banana traz energia para o corpo e reduz cãibra ajuda a prevenir diabetes e faz bem para o coração.



A pirâmide alimentar serve para te ajudar mostrando quais alimentos são saudáveis e quais alimentos não são mostra os alimentos que tem gordura e quais não tem para sabermos quais alimentos são melhores para consumir e ter uma boa alimentação.

Pirâmide Alimentar



**Pratique atividade física
Faça seis refeições no dia**

Os melhores alimentos para consumo são aqueles que não contêm muitas gorduras, óleo e massa pois os alimentos que consome muita dessas coisas não fazem bem para a saúde essas coisas podem causar doenças nos devemos consumir muitas frutas, legumes e vegetais pois essas comida fazem bem para a saúde pois tem muita vitaminas, proteínas e carboidratos fazem muito bem para o nosso corpo, rosto e nossa pele e nós previne de doenças e ataques do coração então é por isso que nós não devemos consumir muitos alimento doces e gordurosos apenas alimentos saudáveis como: frutas, legumes e vegetais para termos uma boa e saudável.



Nós não devemos consumir alimentos gordurosos, doces e nem oleoso só frutas, legumes e vegetais para termos uma alimentação boa e saudável.

Pirâmide Alimentar



- Alimentos energéticos extras**
- Alimentos construtores**
- Alimentos reguladores**
- Alimentos energéticos**

