

7 dicas de alimentação saudave

ola aqui quefala é o aluno estevão tenho 10 ano sou da escola yoshio ninomiya

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;semente

integrais;proteínas

magras;gorduras boas

(insaturadas).

O que é alimentação saudável A

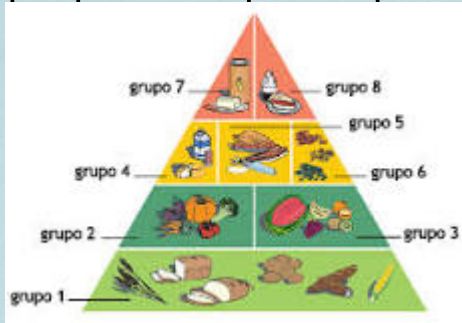
alimentação saudável consiste

no cardápio ou na dieta que

prioriza os grupos alimentares

que fazem bem para a saúde do

ser humano, sendo:



mes;leguminosas;semente

as

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que reúne informações importantes a respeito dos grupos de alimentos presentes em nossa dieta. Seu principal objetivo é garantir o bem-estar nutricional da população, informando-a, principalmente, sobre as porções recomendadas de cada tipo de alimento.

Alimentação saudável é uma dieta bem equilibrada, que fornece os nutrientes, vitaminas e minerais nas proporções adequadas para o bom funcionamento do organismo. Para que uma alimentação seja saudável, é importante ter variedade, equilíbrio, controle de quantidade (comer o que lhe é adequado) e qualidade dos alimentos.

