

# Tecnologias Pós-Colheita em Frutas e Hortaliças

## ALIMENTAÇÃO

Marcos David Ferreira

Editor Técnico

## SAUDÁVEL

*Embrapa*



# SUMÁRIO

1-SUMÁRIO

2-CURIOSIDADES SOBRE A DIETA SAUDÁVEL

3-CAÇA PALAVRA



## **DIETA SAUDÁVEL**

A DIETA SAUDÁVEL É ESSENCIAL PARA MANTER A SAÚDE DE NOSSO CORPO. PARA ISSO, EVITE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS QUE CONTEM ALTO ÍNDICE DE SAL, AÇÚCAR E GORDURAS SATURADAS.

COMO

:LINGUIÇA, SALGADINHO, HAMBÚRGUER, SOPA, SALSICHA, BOLACHAS RECHEADAS E REFRIGERANTE.

## **BENEFÍCIOS DA DIETA SAUDÁVEL**

- MELHORA DA MEMÓRIA E CONCENTRAÇÃO
- DIMINUI A INFLAMAÇÃO
- MELHORA NA DISPOSIÇÃO FÍSICA
- AUXILIA NO CONTROLE DE COLESTEROL
- PREVENÇÃO DE DOENÇAS
- MELHOR CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS.

**VEJA QUANTAS PALAVRAS VOCÊ ACERTA**

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS

VEGETAIS COMO LEGUMES, VERDURAS E HORTALIÇAS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS. ENCONTRE NESTE DIAGRAMA OS NOMES DE ALGUNS DELES.



REPOLHO



ALFACE



ABÓBORA



COUVE



AGRIÃO

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | M | I | R | H | O | F | D | S | F | A | C |
| G | A | F | E | S | P | I | N | A | F | R | E |
| C | G | E | P | L | A | I | M | L | F | B | N |
| A | R | I | O | T | S | J | B | F | D | K | O |
| B | I | V | L | M | N | E | A | A | D | D | U |
| A | Â | W | H | Y | N | O | X | C | J | D | R |
| T | O | U | O | R | I | O | E | E | D | I | A |
| A | B | Ó | B | O | R | A | M | V | M | J | E |
| T | C | A | T | C | H | U | C | H | U | D | B |
| A | S | F | M | S | I | C | O | U | V | E | T |
| V | C | B | E | R | I | N | J | E | L | A | C |



BATATA



CENOURA



CHUCHU



BERINELA



ESPINAFRE



