

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SUMÁRIO

1 COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

2 OQUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

3 ALIMENTOS SAUDÁVEIS

4 CAÇA PALAVRA

A chave para ter uma alimentação saudável é o equilíbrio. Não podemos excluir nenhum dos nutrientes da nossa alimentação, mas devemos estar atentos à quantidade que estamos ingerindo de cada um deles. Não há como compensar a falta de um nutriente ingerindo outro em grande quantidade. 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.

Saber o que é alimentação saudável faz toda a diferença para a conscientização da importância de escolher o que vai à mesa. De maneira contextualizada, pode-se afirmar que a alimentação é um processo essencial à sobrevivência, além de ser um dos indicadores de qualidade de vida. Nessa perspectiva, explicaremos quando é necessário modificar o estilo alimentar e os principais motivos para realizar essas mudanças. Confira os benefícios da alimentação saudável para a saúde, quais são os aspectos nutricionais envolvidos e a importância de se adotar medidas mais favoráveis, nesse sentido.

Alimentos Saudáveis • Frutas, verduras, legumes (como lentilha e feijão), nozes e cereais integrais (como milho, aveia, trigo e arroz integral). • Pelo menos 400g (o equivalente a cinco porções) de frutas e vegetais por dia (2), exceto batata, batata-doce, mandioca e outros tubérculos. • Menos de 10% da ingestão calórica total de açúcares livres (2, 7), o que equivale a 50g (ou cerca de 12 colheres de chá) para uma pessoa com peso corporal saudável e que consome cerca de 2.000 calorias por dia. Idealmente, o consumo deve ser inferior a 5% da ingestão calórica total para benefícios adicionais à saúde (7). Açúcares livres são todos os açúcares adicionados aos alimentos ou bebidas pelos fabricantes, cozinheiros ou consumidores, bem como os açúcares naturalmente presentes no mel, xaropes, sucos de frutas e concentrados de sucos de frutas. • Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer. • A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde

NOME: _____

DATA: _____

TURMA: _____

CAÇA PALAVRAS – ALIMENTOS SAUDÁVEIS

VEGETAIS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS.

LOCALIZE NO CAÇA PALAVRAS OS VEGETAIS ABAIXO:



ABÓBORA



CENOURA



REPOLHO



ALFACE



PEPINO

E	M	I	R	H	O	F	D	S	F	A	C
B	A	A	P	E	P	I	N	O	C	M	O
E	B	L	A	D	R	C	V	O	E	I	U
R	Ó	E	Ç	E	E	O	A	M	B	Z	V
I	B	G	Ã	D	P	M	G	I	O	A	E
N	O	R	O	I	O	P	E	S	L	D	F
G	R	I	F	C	L	R	M	S	A	E	L
E	A	A	É	A	H	Ç	Ã	O	Y	C	O
L	O	C	E	N	O	U	R	A	E	O	R
A	A	L	F	A	C	E	A	M	O	R	U

BERINJELA



CEBOLA



COUVE-FLOR



VAGEM



LEIA COM ATENÇÃO O
NOME DE CADA
FRUTA!



Anaíse Games