



ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

uma alimentação saudável pôde ser, definidas como um padrão de consumo de, alimentos que fornece nutrientes,pecassario para um bom funcionário do, organismo como vitaminas,minerais,proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis .

ALIMENTOS QUE AJUDA A
SAÚDE, Frutas, verduras e vegetais (como,
lentilha, feijão, nozes, cereal, aveia, trigo e
arroz.

ALIMENTOS QUE FAZ MAL,

salgadinho,
referente,
batata-frita,
carnes,
nacon,
nuggets,
sorvete,

O que fazemos para ter uma vida saudável, adote hábitos saudáveis, não fume, evitar café e bebidas alcoólicas, (exemplo não dirija o carro bebendo bebidas alcoólicas, dormir as 8 horas, fazer exercícios todo os dias.

QUAIS FRUTAS TEM MAIS NUTRIENTES

1 limão

2 banana

3 abacaxi 4 maçã.