

# Alimentação Saudavel



1. O que é Uma  
alimentação saudável?

Garantir que nosso  
corpo receba todos os  
nutrientes de que  
necessita por meio da  
ingestão de alimentos  
de qualidade.

2. que alimentos podem ajudar ter saude?

Frutas, verduras, legumes, (Como lentinha e feijao), nozes e cereais.

3. Quais alimentos  
fagem mal a saude?

Bata-frita, nuggets,  
carne processadas,  
sorvetes, bacon.

4. O que devemos fazer para ter Uma Vida saudavel?

Não fume evite cafe e bebidas alcolicas.

5. Quais são os alimentos mais saudáveis?

Frutas, verduras, legumes.