

O que é a Alimentação Saudável?

Pode definir-se alimentação saudável como uma opção por escolhas alimentares equilibradas e nutricionalmente completas, distribuídas pelas diferentes refeições ao longo do dia.

Uma boa alimentação auxilia na memória e concentração, proporciona muita energia para brincar, um crescimento saudável e ajuda a fortalecer a saúde.

Um exemplo de alimentação saudável pode ser observado através da roda dos alimentos:



Exemplos de Lanches Saudáveis

1 iogurte líquido + 1 pão com fiambre + 1 fruta



1 pacote de leite simples + 3 bolachas maria + 1 fruta



1 sumo de fruta 100% natural + 1 pão com queijo



1 iogurte sólido + 3 bolachas torradas + 1 fruta



HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO SAUĐAVEL



10 DECISÕES PARA UM DIA SAUDÁVEL

1. Toma sempre o pequeno-almoço.



2. Come várias vezes por dia
(3 em 3 horas).



3. Leva sempre lanches saudáveis para a
manhã e a tarde.



4. Come sopa todos os dias e faz
refeições principais completas.



5. Mastiga bem os alimentos.



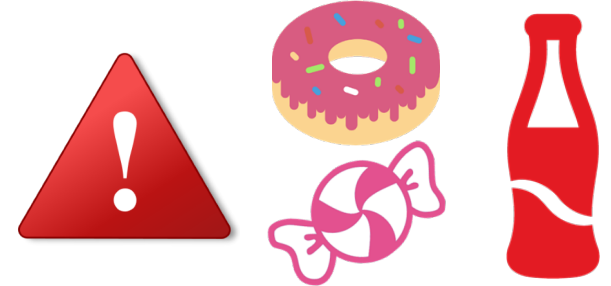
6. Come pelo menos três peças de frutas
por dia.



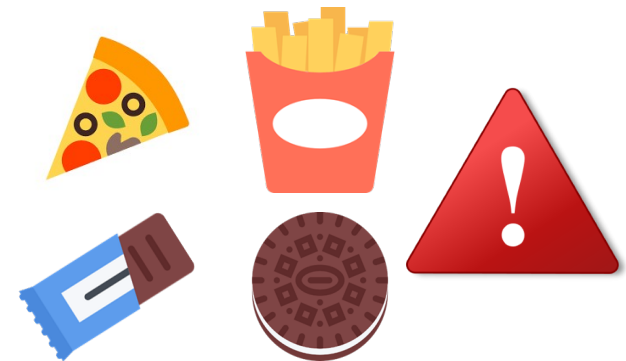
7. Bebe água ao longo do dia (1,5L).



8. Evita alimentos ricos em açúcar
(bolos, doces, gomas e sumos).



9. Evita alimentos ricos em gordura
(bolos, batatas fritas, pizzas e bolachas).



10. Pratica atividade física.

