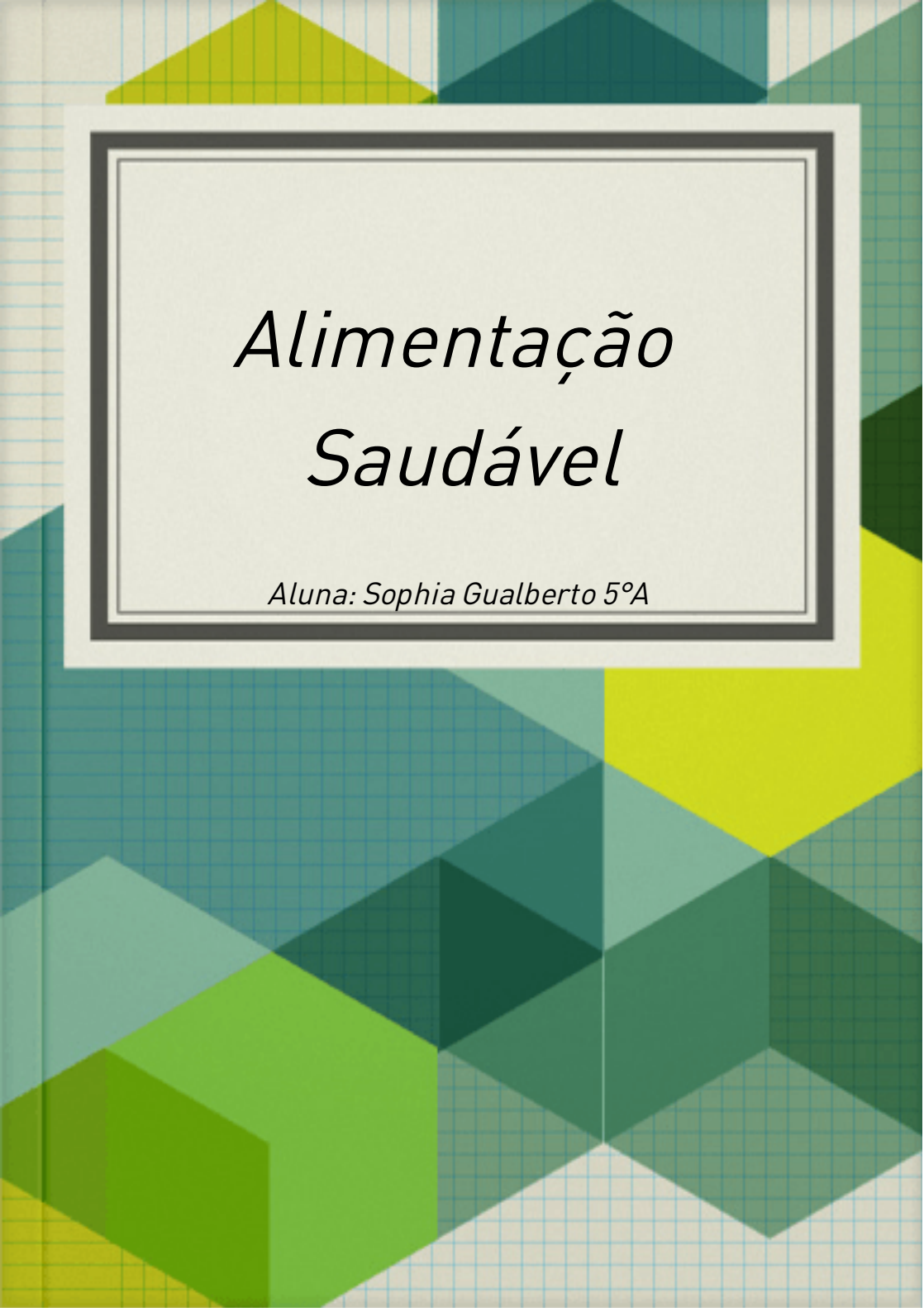




Alimentação Saudável

Aluna: Sophia Gualberto 5ºA

Alimentação saudável é uma dieta bem equilibrada, que fornece os nutrientes, vitaminas e minerais nas proporções adequadas para o bom funcionamento do organismo. Para que uma alimentação seja saudável, é importante ter variedade, equilíbrio, controle de quantidade (comer o que lhe é adequado) e qualidade dos alimentos.



Pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar, diferentemente do que muitos pensam, não mostra uma dieta que deve ser seguida. A função primordial da pirâmide é orientar a população sobre as nossas necessidades alimentares, nos alertando sobre a necessidade de pensar em variedade e equilíbrio no nosso dia a dia.



Os oito grupos e suas recomendações em quilocalorias são:

- Arroz, pão, massa, batata, mandioca: 900 kcal (6 porções por dia)
- Legumes e verduras: 45 kcal (3 porções por dia)
Frutas: 210 kcal (3 porções por dia)
- Carnes e ovos: 190 kcal (1 porção por dia)
- Leite, queijo e iogurte: 360 kcal (3 porções por dia)
Feijões e oleaginosas: 55 kcal (1 porção por dia)
- Óleos e gorduras: 73 kcal (1 porção por dia)
- Açúcares e doces: 110 kcal (1 porção por dia)

Benefícios da alimentação saudável

- 1. Prevenção de doenças*
- 2. Aumento da disposição*
- 3. Melhora no funcionamento do sistema nervoso*
- 4. Contribuição para o sono*
- 5. Adiamento do envelhecimento*



Dicas de alimentação saudável

1. Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes
2. Reduza a ingestão de carnes gordurosas
3. Consuma mais fibras
4. Estabeleça horários para as suas refeições
5. Mastigue bem os alimentos
6. Hidrate-se adequadamente

A alimentação saudável traz uma série de benefícios ao organismo e colabora para uma vida com mais qualidade. Entender a importância de comer bem é fundamental para a criação de hábitos que priorizem e contribuam para uma nutrição equilibrada.

