



# **E-BOOK**

## **Alimentação**

### **Saudável**

#### **5º ano A**



# Índice

<b>Alimentação Saudável .....</b>	<b>1</b>
<b>Benefícios da Alimentação Saudável .....</b>	<b>2</b>
<b>Organização da Alimentação Saudável .....</b>	<b>3</b>
<b>Os nutrientes dos alimentos .....</b>	<b>4</b>
<b>Dicas para uma vida saudável .....</b>	<b>5</b>

# Alimentação Saudável



Uma alimentação saudável é aquela que ajuda a manter e melhorar a saúde. Fornece a quantidade adequada de nutrientes e calorias, ou seja, é uma alimentação equilibrada.

Uma alimentação saudável garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Investir em alimentos não processados e reduzir o consumo de gorduras, o sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua alimentação.

As refeições devem ter muita variedade de nutrientes, sendo ela equilibrada e completa.

# Benefícios da Alimentação Saudável



Com a alimentação saudável é possível a melhora da saúde mental. Ela pode ajudar no controle de peso. Por meio de um dieta equilibrada é possível ingerir os nutrientes, minerais e vitaminas essenciais para o corpo. Outros benefícios são: é possível manter a cognição, proteção dos dentes e dos olhos, ajuda no desenvolvimento dos músculos, auxílio para manter a pele mais saudável e fortalecer os ossos. A gordura deve ser consumida sem exagero.

# Organização da Alimentação Saudável



Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a desnutrição e deve estar em equilíbrio com o gasto calórico para evitar o ganho de peso não saudável.

Uma alimentação saudável não é apenas acrescentar algum legume ou verdura no prato em uma refeição por dia. Ela precisa se basear em três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

É importante que sejam acrescentados frutas, verduras, legumes como lentilha e feijão, nozes e cereais integrais, como milho, aveia, trigo, arroz integral, proteínas e gorduras não saturadas presentes em peixes e abacates, por exemplo.

# Os nutrientes dos alimentos



Nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que são importantes para o funcionamento do nosso organismo. O nosso corpo adquire-os por meio do processo de digestão que garante a quebra dos alimentos em partículas menores que podem ser absorvidas pelo corpo.

Carboidratos fornecem energia para o nosso organismo, assim como as gorduras. A água está presente em todos os alimentos e em nosso organismo auxilia no transporte e eliminação de substâncias para fora do corpo.

# Dicas para uma vida saudável



Algumas dicas importantes para se manter uma alimentação saudável são: dormir bem, beber água, praticar exercícios físicos, dedicar tempo para fazer o que gosta, fazer exames periódicos, trabalhar com o que gosta e se conscientizar sobre os motivos para você ter um estilo de vida saudável.

# Editorial



ALICE FLORES CHIARO	KAUANY VITORIA DE ALMEIDA CABRAL	PAULO MIGUEL BERNARDO REZENDE
ANA JULIA PEREIRA LEITAO	LETICYA LUANE MORALES MACENA	PEDRO HENRIQUE RESENDE
ANTONNY ADRIELL DA SILVA	LIZZY MANUELA FERRARINI DOS SANTOS	PEDRO HENRIQUE XAVIER BARBOSA FERREIRA
BRAYANN FELIPE BOMFIM	LORENZO DIAS DE JESUS MATTOS	RAFAELA VITORIA DA SILVA RODRIGUES
ENZO HENRIQUE AMORIM	LUANA REZENDE DE OLIVEIRA	RENAN DOS SANTOS DIAS
ENZO HENRIQUE MOLTO VALERIO	LUCAS GABRIEL BORFIRIO GALDINO	RIAN HENRIQUE FERREIRA DIAS
ENZO LUCAS DE MATOS SILVA	LUIZ HENRIQUE DOS SANTOS	THAIS ROSANA PEREIRA VITORINO
GABRIELLY VITORIA BOMFIM RODRIGUES	LYAN PHILIPE BISSOLI RODRIGUES	THATIELLEN NASCIMENTO DA SILVA
HELLOISA VICTORIA EGLEZIAS VIEIRA	MATEUS AUGUSTO DUARTE DE OLIVEIRA	YASMIN ROSALIM PINHEIRO
HELOIZA SANCHES BEZERRA	PATRICK JOSE COUTINHO SILVA	ISAC LEANDRO LOPES FERRARI
JULIA DA SILVA PEREIRA DOS SANTOS		SOPHIA PAULINO ROSSI