



E-BOOK

Alimentação

Saudável

5º ano A



Índice

Alimentação Saudável 1

Benefícios da Alimentação Saudável 2

Organização da Alimentação Saudável 3

Os nutrientes dos alimentos 4

Dicas para uma vida saudável 5

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 uma 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 Galдино | Rian Henrique Ferreira Dias |
| Enzo Lucas de Matos Silva | Luiz Henrique dos Santos | Thais Rosana Pereira Vitorino |
| Gabrielly Vitoria Bomfim Rodrigues | Lyan Philippe Bissoli Rodrigues | Thatiellen Nascimento da Silva |
| Helloisa Victoria Eglezias Vieira | Mateus Augusto Duarte de Oliveira | Yasmin Rosalim Pinheiro |
| Heioiza Sanches Bezerra | Patrick Jose Coutinho Silva | Isac Leandro Lopes Ferrari |
| Julia da Silva Pereira dos Santos | | Sophia Paulino Rossi |