

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: SAÚDE E ALIMENTO

O alimento é uma condição essencial para a sustentação da vida, ou seja, para que a alimentação seja feita de maneira correta tem que ser ingerida na quantidade e variedade adequadas, caso contrário o organismo não desenvolve corretamente suas funções e acaba por não conseguir prevenir as doenças causadas por uma má alimentação.

Sendo assim, se a alimentação não for variada, não será fornecida adequadamente a quantidade de nutrientes necessários para que você tenha saúde, proporcionando doenças relacionadas à nutrição, como por exemplo, obesidade e gengivites.

Dessa forma, é de extrema importância que essa informação seja passada para que não haja maior sensibilidade às infecções, hipertensão, diabetes, entre outros.

Logo, uma alimentação saudável regada de muitos nutrientes, exercícios e dietas balanceadas resultará em uma vida prolongada e útil, independentemente da idade.

Disponível em:

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/conteudo/a/60195>

ALIMENTOS SAUDÁVEIS

VEGETAIS COMO LEGUMES, VERDURAS E HORTALIÇAS SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS. ENCONTRE NESTE DIAGRAMA OS NOMES DE ALGUNS DELES.



REPOLHO



ALFACE



ABÓBORA



COUVE



AGRIÃO

E	M	I	R	H	O	F	D	S	F	A	C
G	A	F	E	S	P	I	N	A	F	R	E
C	G	E	P	L	A	I	M	L	F	B	N
A	R	I	O	T	S	J	B	F	D	K	O
B	I	V	L	M	N	E	A	A	D	D	U
A	Ã	W	H	Y	N	O	X	C	J	D	R
T	O	U	O	R	I	O	E	E	D	I	A
A	B	Ó	B	O	R	A	M	V	M	J	E
T	C	A	T	C	H	U	C	H	U	D	B
A	S	F	M	S	I	C	O	U	V	E	T
V	C	B	E	R	I	N	J	E	L	A	C



BATATA



CENOURA



CHUCHU

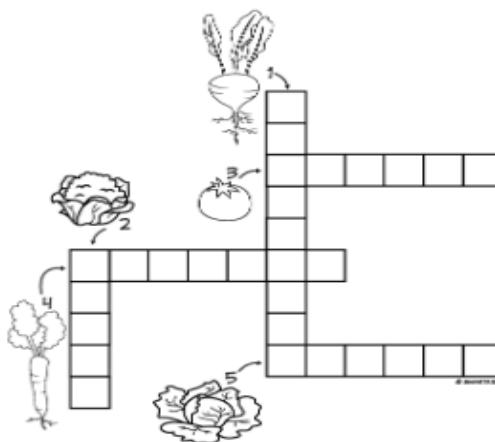


BERINJELA



ESPINAFRE

CRUZADINHA



PADILHA TAGUARA/RB

E.M.E.F. JÚLIO MAURER
Setembro de 2018

ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL



GRUPO
COM-VIDA

Pirâmide Alimentar

