



ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL

Qual a importância de se alimentar de forma saudável?

Uma boa alimentação nos garante bem-estar e nos permite ter disposição para realizar nossas atividades diárias.

O segredo está no equilíbrio, pois podemos consumir praticamente todos os alimentos, desde que não haja exageros.

Quando nos alimentamos corretamente, nosso organismo consegue se defender melhor de doenças e temos mais disposição. Sendo assim, uma alimentação saudável, contribui para uma vida saudável.



dicas para uma alimentação saudável

1- Prefira alimentos naturais (in natura)

Esses alimentos possuem mais nutrientes do que os industrializados e não tem conservantes.

Sem dúvida, prefira, por exemplo, comer um morango ao invés de uma gelatina de morango.



2- Mastigue bem os alimentos

Uma boa mastigação faz com que a digestão dos alimentos seja mais fácil.

Além disso, quando nos alimentamos com calma, conseguimos prestar atenção ao que estamos comendo e o risco de excesso diminui.

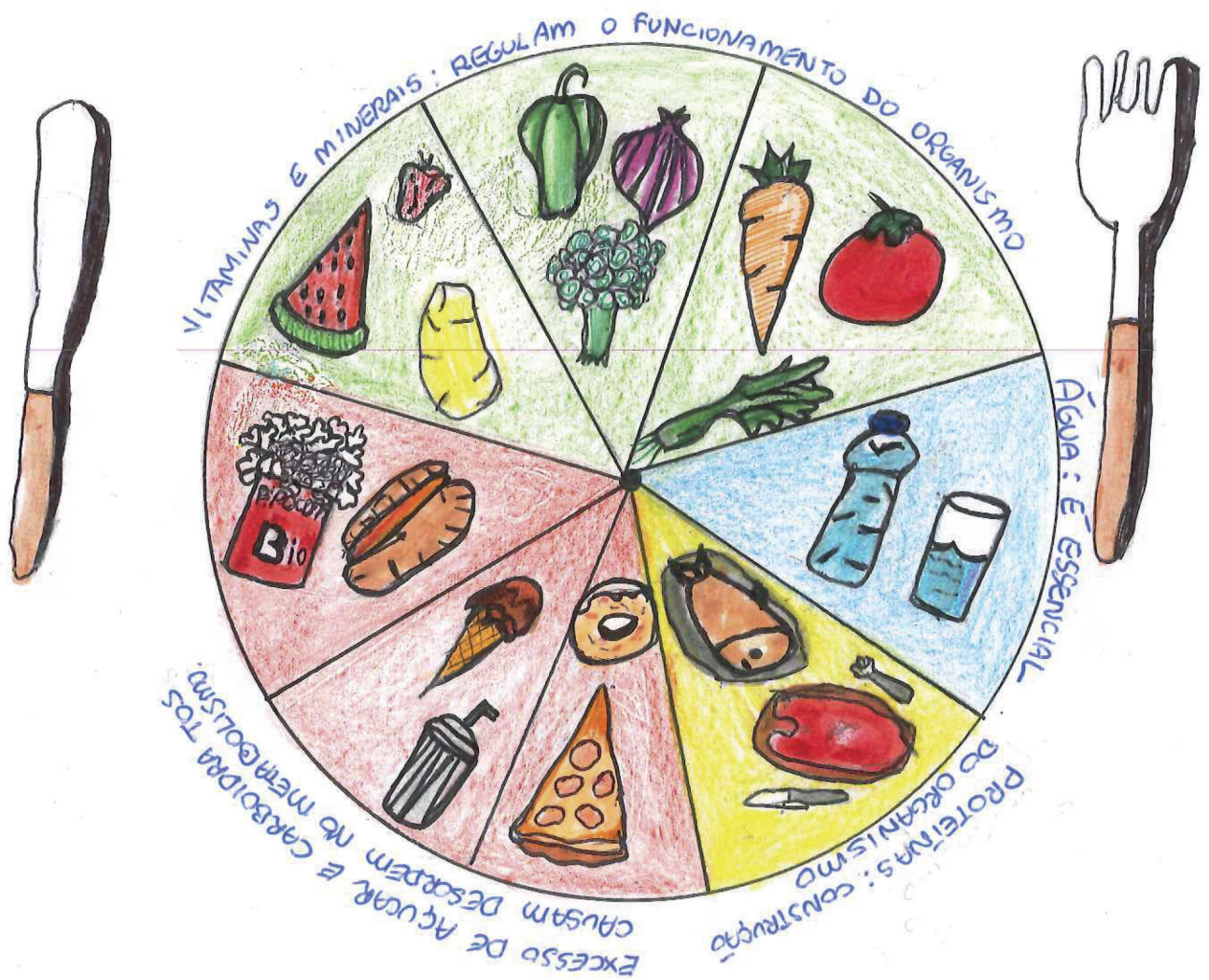
Faça de sua refeição um momento agradável, pois dela depende seu bem estar e uma boa saúde.



### 3 - Inclua em sua dieta verduras, frutas e legumes

Esses alimentos são ricos em vitaminas e nutrientes. Ajudam muito no bom funcionamento do organismo e vários são uma boa fonte de água, o que nos auxilia a manter o corpo hidratado.

Caso você já tenha experimentado algum alimento desse grupo, e não tenha gostado muito, insistia e experimente novamente. Certamente irá gostar!



#### 4-Consuma açúcares moderadamente

Quem não gosta de um pirulito, bala ou chocolate? São deliciosos, não é mesmo?

Porém, o consumo exagerado de alimentos com grande quantidade de açúcar, pode nos trazer problemas como obesidade e cáries.

Precisamos saber equilibrar e sempre que possível fazer trocas inteligentes.

Experimente substituir um doce por um picolé saudável, você irá experimentar novos sabores e perceberá que é possível consumir alimentos deliciosos e sem adições de açúcares.



Picolé de melancia e morango

Ingredientes

- 500 g de melancia

- 200 g de morango

- Suco de 1 limão

Modo de preparo

Basta pegar todas as frutas, bater e

levar a mistura para

forma com palitinhos.

Sirva gelado.

5- Monte seu prato bem colorido...

As cores dos alimentos nos dizem muito a respeito dos nutrientes encontrados neles.

Sempre que possível, faça combinações de alimentos de cores diferentes pois assim você estará ingerindo nutrientes diferentes.

Além disso, um prato colorido estimula nossos sentidos e deixa a refeição ainda mais prazerosa.



6- Pratique exercícios físicos regularmente.

A prática de atividade física é excelente aliada à alimentação saudável.

Por exercitar ajuda na queima de calorias e diminui o estresse... comece aos poucos, respeitando seus limites e não desista!

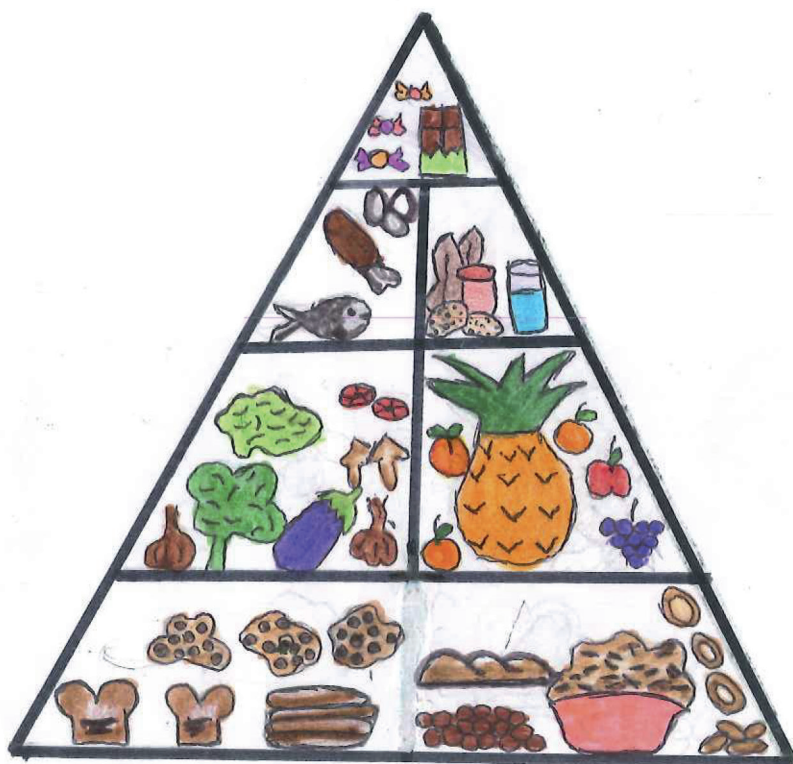


## 7-Siga as orientações da pirâmide alimentar

A pirâmide nos orienta sobre a quantidade e tipos de alimentos que devemos consumir.

Uma alimentação balanceada, nos fornece os nutrientes necessários para termos energia suficiente para realizar nossas atividades.

**DICA:** Coloque uma foto da pirâmide alimentar na porta de sua geladeira, para sempre lembrar de como escolher os alimentos!



8- Beber água é fundamental...

Uma boa hidratação é importante para o funcionamento dos rins e do intestino.

Além disso, às vezes confundimos sede com fome, sendo assim, tenha sempre uma garrafinha de água por perto!



9- O mais importante é o bem-estar.

Siga os dicas anteriores, mas nunca se esqueça que a alimentação deve ser um ato prazeroso e que dela depende nossa vida, sendo assim procure ter uma boa relação com os alimentos.





# PASSATEMPO

Encontre e pinte com cores diferentes os nomes dos legumes e verduras:

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

- ABÓBORA - ACELGA
- ALFACE - BETERRABA
- CARAÍ - CEBOLA - CENOURA
- CHUCHU - MILHO - MOSTARDA
- REPOLHO - RÚCULA - TOMATE

Que tal uma salada de frutas? Complete a cruzadinha.

