CIÊNCIAS

ATIVIDADE 1

NOME_____5ª SÉRIE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável é aquela que tem todos os alimentos que necessitamos. Deve respeitar as preferências individuais e valorizar os aspectos culturais, econômicos e regionais. Assim, é importante que seja saborosa, colorida e equilibrada.

Uma alimentação saudável é fator importante para a saúde e consequentemente para a qualidade de vida das pessoas, pois tem influência no bem estar físico e mental, no equilíbrio emocional, na prevenção de agravos à saúde e no tratamento de pessoas doentes. Portanto, deve ser adequada do ponto de vista nutricional, segura do ponto de vista da ausência de contaminação físico-química ou biológica e não oferecer riscos à saúde.

Para termos uma alimentação equilibrada com todos os nutrientes necessários ao pleno crescimento e desenvolvimento físico e para a manutenção da saúde, é preciso variar os tipos de alimentos, consumindo-os com moderação.

Nutrientes são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento.

FAÇA UMA LISTA DE ALIMENTOS QUE VOCÊ CONSIDERA SAUDÁVEL: