

Nutrição e alimentação saudável para crianças

Sejam bem-vindos! Hoje vamos aprender sobre a importância de uma alimentação saudável e balanceada, para que vocês cresçam fortes e cheios de energia.



por **Lu Furtado**



O que é uma alimentação balanceada?

Uma alimentação balanceada é como um quebra-cabeça, com diferentes peças que se encaixam perfeitamente.





Os grupos de alimentos e suas funções no corpo

Frutas e vegetais

Eles nos dão vitaminas e minerais para crescermos fortes e saudáveis.

Grãos

Eles são como a gasolina do nosso corpo, dando energia para brincarmos e estudarmos.

Leite e derivados

Eles ajudam a fortalecer os nossos ossos e dentes.

Carnes, ovos e leguminosas

Eles nos dão proteínas para crescermos e termos músculos fortes.

Frutas e vegetais: importantes para o crescimento

1 Frutas

As frutas são cheias de vitaminas e minerais que nos ajudam a crescer fortes e saudáveis.

3 Cores vibrantes

Quanto mais colorida a nossa comida, mais nutrientes ela tem.

2 Vegetais

Eles nos dão fibra para o nosso intestino funcionar bem e energia para brincarmos muito!



Fime wo th poads

Theefe, aurseksul diist resttads
wilock tit scledher, fread, tutile

Carboidratos, proteínas e gorduras: como equilibrá-los



Carboidratos

Fornecem energia para brincarmos e estudarmos.



Proteínas

Ajudam a construir nossos músculos e nos dar força.

Gorduras

São importantes para o nosso corpo funcionar corretamente, mas devemos consumi-las com moderação.



Hidratação: a importância de beber água

1

A água é como um rio que limpa nosso corpo por dentro.

2

Ela ajuda a transportar nutrientes para as células e a remover toxinas.

3

Devemos beber bastante água ao longo do dia para nos mantermos hidratados.



Dicas para um lanche saudável na escola

1

Frutas como maçã, banana ou laranja são ótimas opções!

2

Que tal um iogurte com granola para dar energia?

3

Sanduíches com pão integral e recheio saudável.

4

Evite alimentos processados como salgadinhos e refrigerantes.



Conclusão: uma alimentação diversificada e equilibrada

1

Diversidade

Experimente novos alimentos!

2

Equilíbrio

Consuma alimentos de todos os grupos alimentares.

3

Moderação

Não exagere em doces e alimentos processados.

4

Hidratação

Beba bastante água!

