



Escola Sathya Sai de Ribeirão Preto

Nome: _____ 5º ano.
Nome do Professor: _____ data: _____

Alimentação equilibrada



Observe os alimentos da foto.
Para que servem os alimentos?

O ser humano necessita da energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável.

Alimentar-se bem não significa apenas comer muito. O mais importante é a qualidade do alimento.

A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de alimentos que forneçam a quantidade suficiente de nutrientes de que o organismo necessita, proporcional ao gasto de energia.

Por exemplo, uma pessoa que come hambúrguer, batata frita, pizza, cachorro-quente, esquecendo-se de verduras, legumes, frutas e leite, certamente terá carência* de alguns nutrientes e excesso de outros. O ideal é ter uma alimentação equilibrada.



SUA VEZ

1 O que você sente quando fica sem comer?

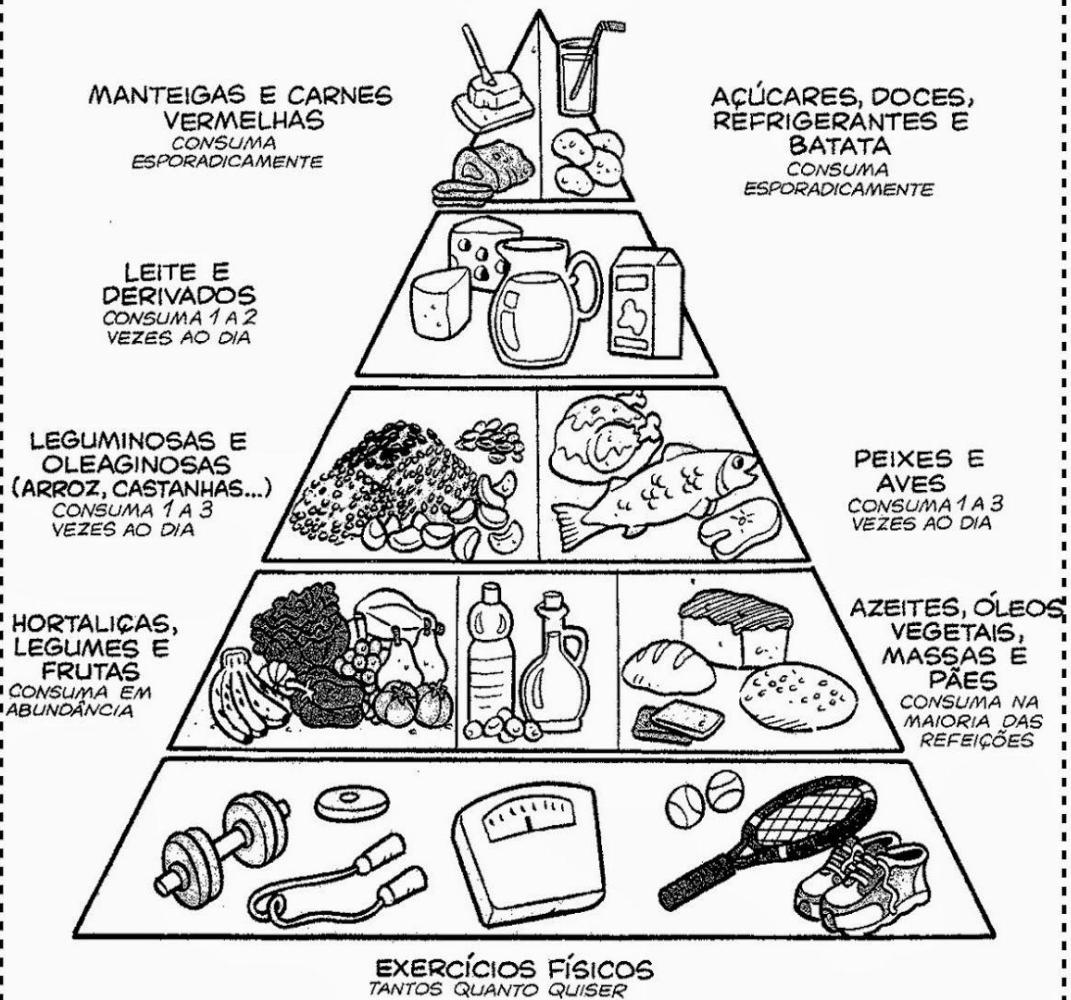


Cansaço e fome indicam que parte de nossas energias foi gasta e precisa ser reposta.

As atividades do dia a dia consomem energia e requerem a ingestão de alimentos, que funcionam como combustível para o corpo. Para repor essa energia gasta, o organismo retira nutrientes dos alimentos que ingerimos.

• PIRÂMIDE ALIMENTAR •

"FOI COM A FINALIDADE DE ORIENTAR PESSOAS A RESPEITO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL QUE A PIRÂMIDE ALIMENTAR FOI CRIADA, EM 1992, PELO DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DOS ESTADOS UNIDOS (USDA)!"



"OS ALIMENTOS EM SUA BASE DEVEM SER CONSUMIDOS EM MAIOR QUANTIDADE! NO TOPO DA PIRÂMIDE DEVEM SER CONSUMIDOS MODERADAMENTE OU EVITADOS! OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E O CONTROLE DE PESO, ALIADOS AO CONSUMO DE ÁGUA, FAZEM PARTE DA BASE DA PIRÂMIDE!"

