

Olá,
Hoje vim falar com você sobre a importância de uma alimentação saudável para o seu crescimento.
Me conta... O que você gosta de comer?



Quero te contar que as frutas, os legumes, as verduras, assim como o arroz, feijão, carne são importantes para todo funcionamento do seu corpo. São eles que fornecem: SAÚDE! Pois, são ricos em vitaminas, minerais, **CARBOIDRATOS** (Arroz integral, Macarrão integral, pães integrais, batata doce, batata inglesa, milho), **PROTEÍNAS** (Carne vermelha, Aves; Ovos; Suína; Leguminosas- feijões, lentilha, grão de bico; Leite; Iogurte) , **LIPÍDEOS** (Óleo de coco, azeite, manteiga, banha de porco) e são nutrientes importantes e que não podem faltar no seu prato diariamente.

E existem os alimentos que não são tão saudáveis: São os alimentos ricos em açúcar (Bolos confeitados, balas, pirulitos, refrigerantes, sucos artificiais, biscoitos recheados); ricos em sódio e gordura (chips, batata fritas, hambúrguer, nuggets, salsichas)

Quero propor duas atividades:

1- Vamos às compras!?

- Vocês irão recortar alimentos que costumam comprar juntos com o papai, mamãe, vovós no supermercado/feira e colem no carrinho de compras e depois se quiserem podem mandar fotinhos para meu email: nutri.carolinaduarte@gmail.com ou Whats: (27) 998083442 e vou ESCOLHER algumas fotos e farei um vídeo explicando sobre as escolhas dos alimentos.

Quero propor duas atividades:

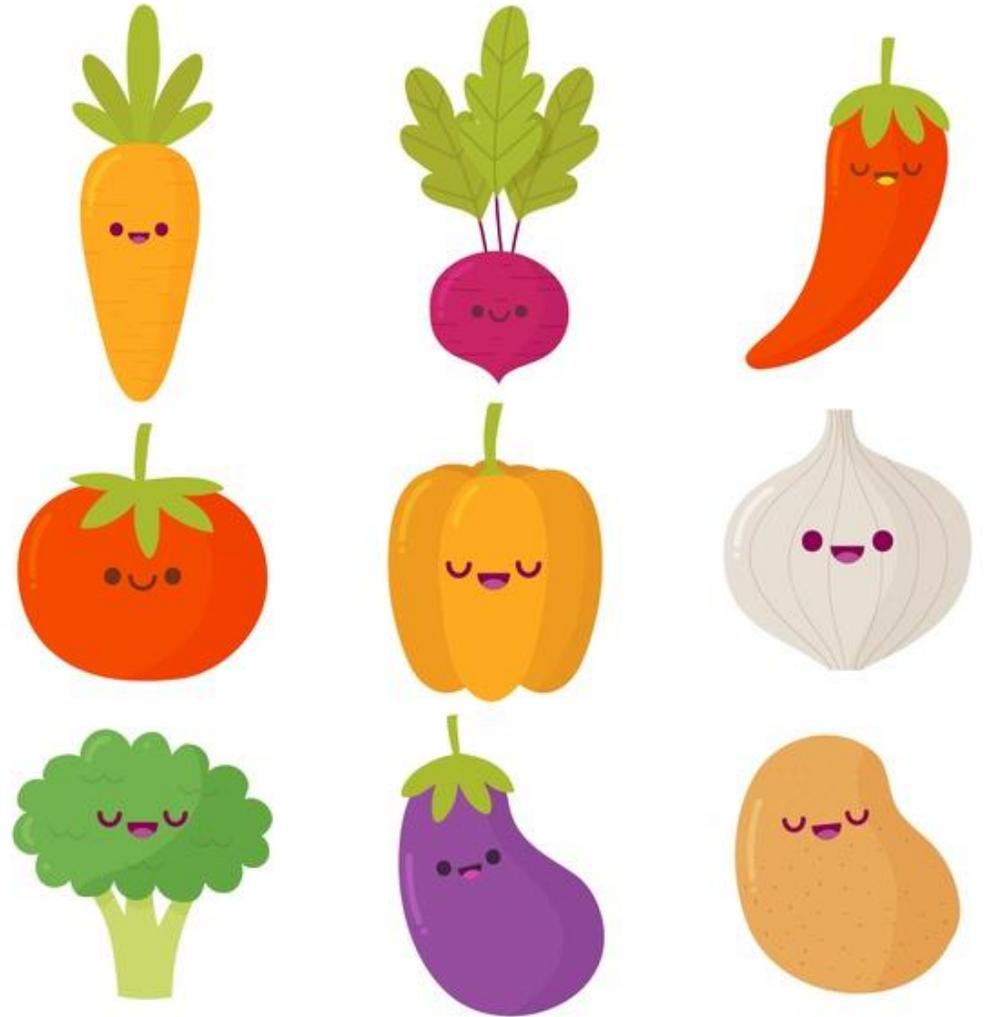
2- Montando PRATO SAUDAVEL

Vocês irão recortar alimentos que costumam colocar diariamente no pratinho de vocês no almoço e lanches. Será que as escolhas se vocês é saudável?

Se quiserem podem mandar fotinhos para meu email: nutri.carolinaduarte@gmail.com ou Whats: (27) 998083442 e vou ESCOLHER algumas fotos e farei um vídeo explicando sobre as escolhas dos alimentos.



designed by freepik



designed by freepik

31 de Março – Dia da Saúde e Nutrição



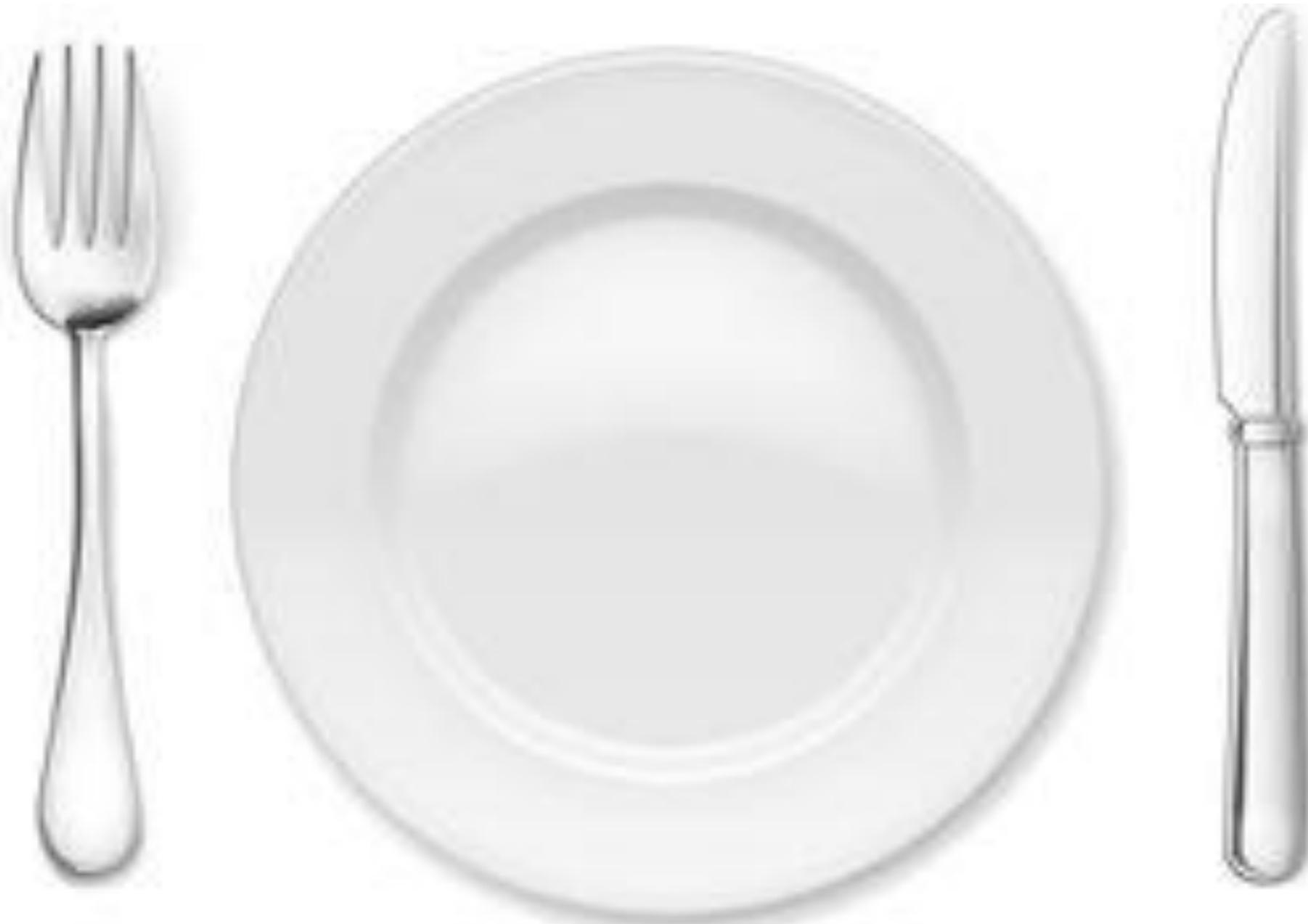
designed by  freepik



designed by  freepik

31 de Março – Dia da Saúde e Nutrição





31 de Março – Dia da Saúde e Nutrição