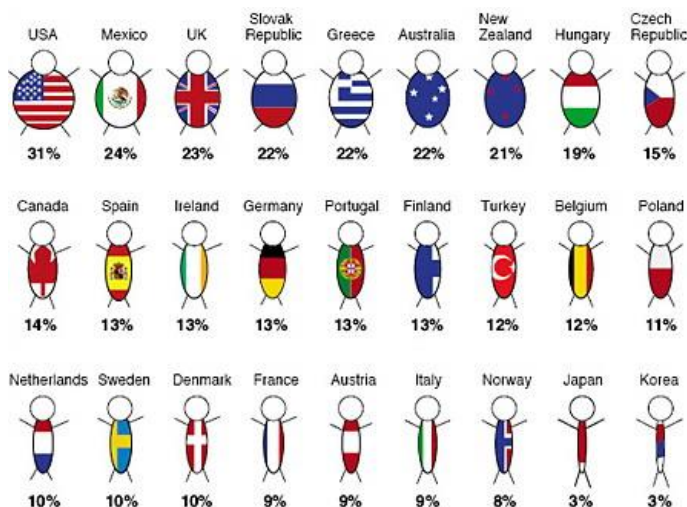


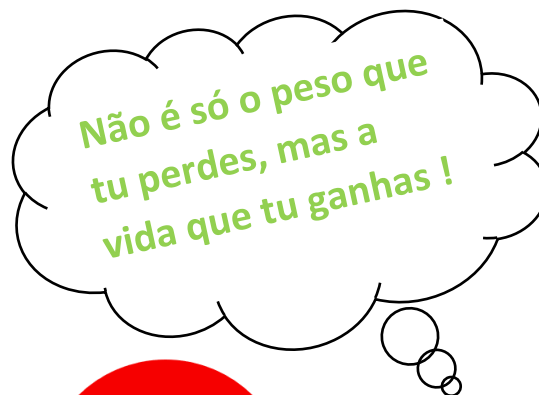
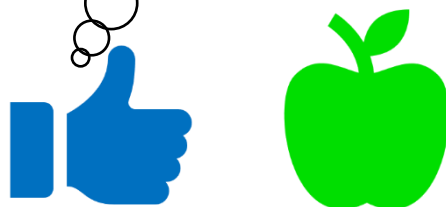
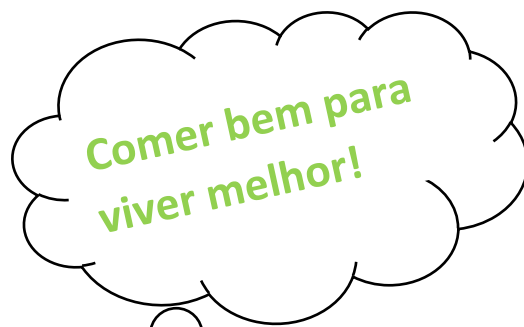
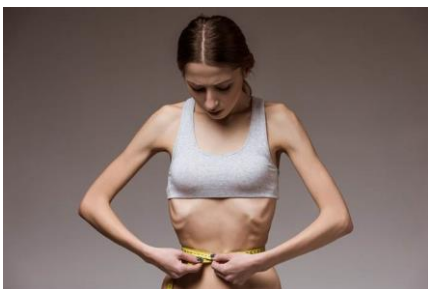
Percentagem de população obesa em alguns países

A obesidade é uma das consequências mais graves caso não tenhamos uma alimentação equilibrada e saudável.



A Anorexia

A anorexia é outro exemplo de doenças causadas por uma má alimentação. Esta doença está relacionada com a nossa qualidade de vida, pois ela afeta-nos psicologicamente e fisicamente.



Trabalho realizado por:

Gonçalo Knopfli, nº 8 – 9ºD

Inês Costa, nº 9 – 9ºD

Maria Sequeira, nº 16 – 9ºD



A importância de uma alimentação equilibrada



Uma alimentação equilibrada deve conter uma quantidade suficiente de nutrientes para que possamos ter um bom funcionamento do nosso corpo e mente.



Porque devemos ter uma alimentação equilibrada?

Os alimentos que nós ingerimos não determinam o nosso peso nem a nossa saúde. É importante adotarmos uma alimentação equilibrada e termos consciência da sua influência na nossa qualidade de vida.



Devemos ter uma alimentação equilibrada para termos uma boa qualidade de vida, saúde e evitar algumas doenças como:

- Hipertensão
- AVC
- Colesterol alto
- Diabetes
- Obesidade infantil
- Gastrite
- Anorexia
- Dores nos músculos e nas articulações
- Anemia (falta de ferro no sangue)

O que fazer para ter uma alimentação equilibrada

A nossa alimentação deve ser bastante variada de forma a fornecer todos os nutrientes necessários à vida (vitaminas, sais minerais, proteínas, hidratos de carbono, lípidos e água).

Para termos uma alimentação saudável devemos tomar certos cuidados, como por exemplo:

- Tomar sempre o pequeno almoço;
- Não estar mais do que três horas sem comer;
- Devemos fazer 6 refeições diárias
- Comer cozidos e grelhados em vez de fritos pois, são mais saudáveis;
- Não abusar do sal;
- Beber dois litros de água por dia;
- Não devemos consumir bebidas alcoólicas e drogas;



Exemplo de uma ementa diária saudável



Pequeno-Almoço: leite + pão de cereais com margarina vegetal ou cereais + fruta ou sumo de fruta

Merenda da manhã: sumo natural + pão com queijo ou fiambre magro

Almoço: sopa de legumes + peixe grelhado a acompanhar com salada + fruta

Merenda da tarde: fruta + iogurte

Jantar: sopa de legumes + um bife de carne branca grelhado com legumes cozidos + fruta

Ceia: um copo de leite + pão