

Uma alimentação saudável é aquela que oferece todos os nutrientes necessários para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e energia para o dia a dia. Ela deve ser variada, equilibrada e baseada em alimentos naturais.

A recomendação é que a alimentação seja baseada principalmente em alimentos in natura ou minimamente processados, que são os que vêm direto da natureza ou passam por poucos processos, sem adição de substâncias.

Exemplos:
Verduras e legumes
Frutas
Arroz, milho, aveia
Batatas, mandioca
Feijão, lentilha, grão-de-bico
Ovos, leite
Carnes e peixes
Água

Grupos de alimentos importantes no dia a dia

Energia

Dão energia para estudar, brincar e praticar atividades.
Exemplos: arroz, macarrão, batata, mandioca, milho, pão.

Proteínas

Ajudam no crescimento e desenvolvimento do corpo.
Exemplos: feijão, lentilha, ovos, carnes, peixe, leite e derivados.

Vitaminas e minerais

Fortalecem a imunidade e ajudam no funcionamento do organismo.
Exemplos: frutas, verduras e legumes.

Quanto mais diversidade de alimentos, maior a diversidade de nutrientes.