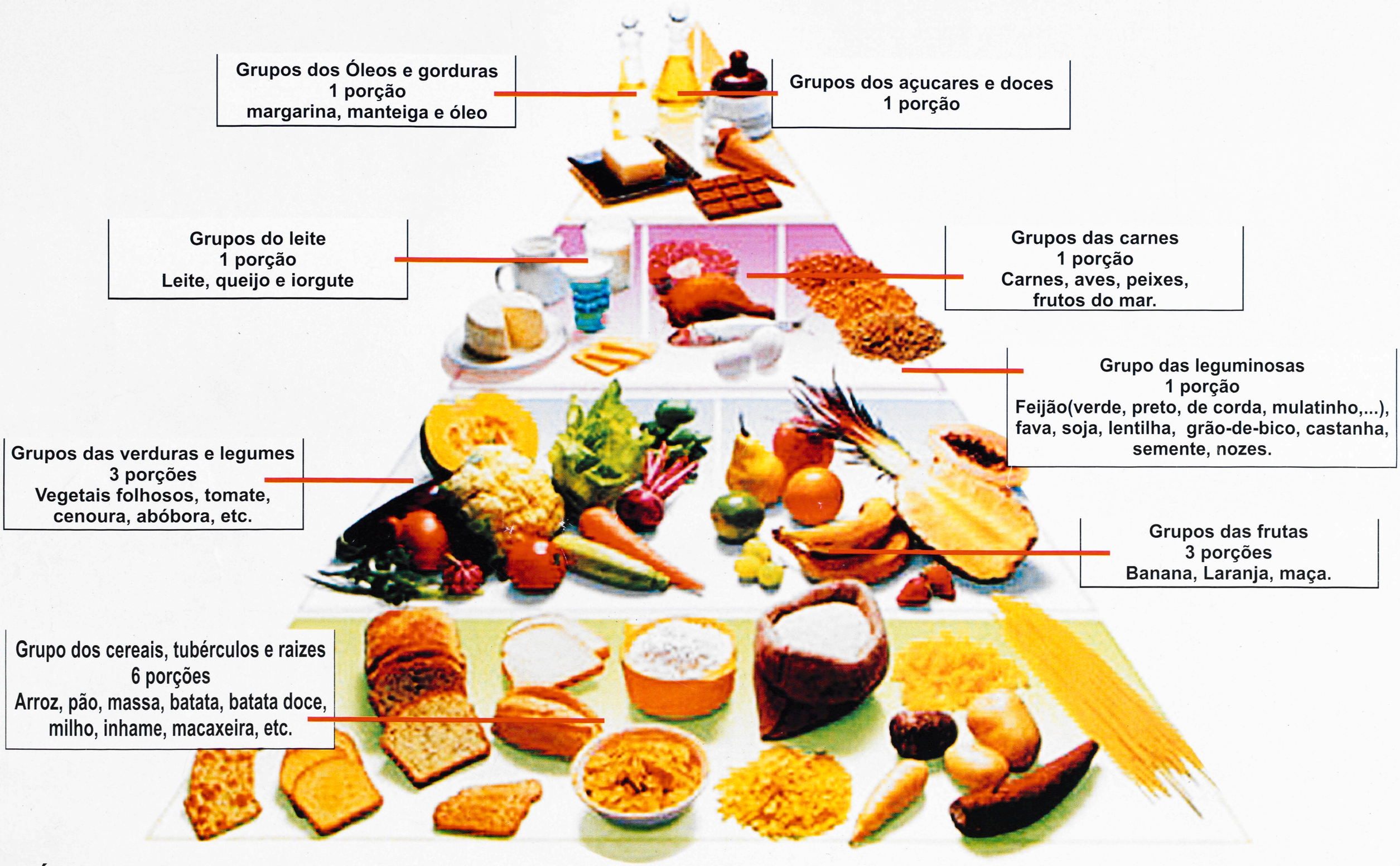
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

A PIRÂMIDE ALIMENTAR

A Pirâmide Alimentar pode ajudar a fazer escolhas saudáveis. É importante comer alimentos de todos os grupos, mas escolha os da base da pirâmide, os vegetais e as frutas pra consumir em maior quantidade. Os alimentos do topo devem ser consumidos com moderação, reduzindo o consumo de gorduras e doces. Os alimentos que se encontram mais próximos da base são fontes de energia, vitaminas, minerais e fibras, muito importantes para manter a saúde e prevenir doenças.



ÁGUA:

A água é um alimento indispensável ao funcionamento adequado do organismo. Toda água de beber deve ser TRATADA, FILTRADA ou FERVIDA. BEBA DE 6 A 8 COPOS DE ÁGUA POR DIA, de preferência ENTRE AS REFEIÇÕES.

ATIVIDADE FÍSICA:

- Torne seu dia-a-dia e laser mais ativos. Acumule pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. MOVIMENTE-SE!
- Descubra um tipo de atividade física agradável! O prazer é também fundamental para a saúde.
- CAMINHE, DANCE, ANDE DE BICICLETA, JOGUE BOLA, BRINQUE COM AS CRIANÇAS, ... Escolha estas e outras atividades pra movimentar-se.
- Aproveite o espaço doméstico e espaços públicos próximos a sua casa para movimentar-se. Convide os amigos e visinhos para acompanha-lo.
- Incentive as crianças a realizar brincadeiras que fazem parte da nossa cultura popular e que sejam ativas, como aquelas que você fazia na sua infância e ao ar livre: PULAR CORDA, CORRER, AMARELINHA, ESCONDE-ESCONDE, PEGA-PEGA, ANDAR DE BICICLETA e outros.
- Oriente as crianças a não ficar muito tempo em frente à TV ou em jogos de computador.

BRASIL UM PAÍS DE TODOS GOVERNO FEDERAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria da Saúde

GOVERNO DE ALAGOAS
Quem sabe tem que ensinar
Quem tem deve compartilhar

ÁREA TÉCNICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

VICTÓRIA GRÁFICA (82) 3346-1343