

Culminância

ELEATIVAS



Saúde & Meio Ambiente



Profa. Catia

A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Se alimentar de forma saudável e equilibrada é essencial para garantir qualidade de vida. Isso porque, além de fornecer energia e bem-estar geral, através de uma boa alimentação é possível prevenir e combater doenças, manter o peso corporal saudável e ter um bom desenvolvimento físico.

Um cardápio balanceado ajuda o sistema imunológico; melhora o humor e a memória; reduz o cansaço e o estresse; aumenta a qualidade do sono; previne o envelhecimento precoce da pele; melhora o sistema digestivo; e fornece disposição e mais energia para as atividades diárias.

Fonte: <http://www.gssaude.com.br/bem-estar/detalhes/14/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel-e-equilibrada.html>



SUGESTÕES DE CARDÁPIO SAUDÁVEL

**NOME: ALANA ROMANO SILVA, GABRIELY BALDACIN FRANÇA –
1 ANO TARDE**

CARDAPIO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	CAFÉ DA TARDE	JANTA
CEREAL COM LEITE DESNATADO	FRANGO GRELHADO COM PURE DE BATATA	IOGURTE COM MIX DE FRUTAS	PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES

Cardápio

Café da manhã:

Copo de frutas naturais

1 porção de frutas

1 pão untado

Uvas miúdas

Almoço

Salada Verde com frango

Arroz e milho e feijão com frango

Lanche da tarde

pão de queijo fita

Cupico

Chip de batata doce

Jantar

Salada verde com brócolis

Arroz de feijão seco

Carne de torréia com brócolis

Anabelly Monteiro Siqueira – 1ª Série Tarde

Cardápio Fit

Segunda-Feira:

Café da manhã:

- 1 copo pequeno de leite desnatado
- 1 xícara de cereal natural sem açúcar
- 1 unidade de Banana prata

Almoço:

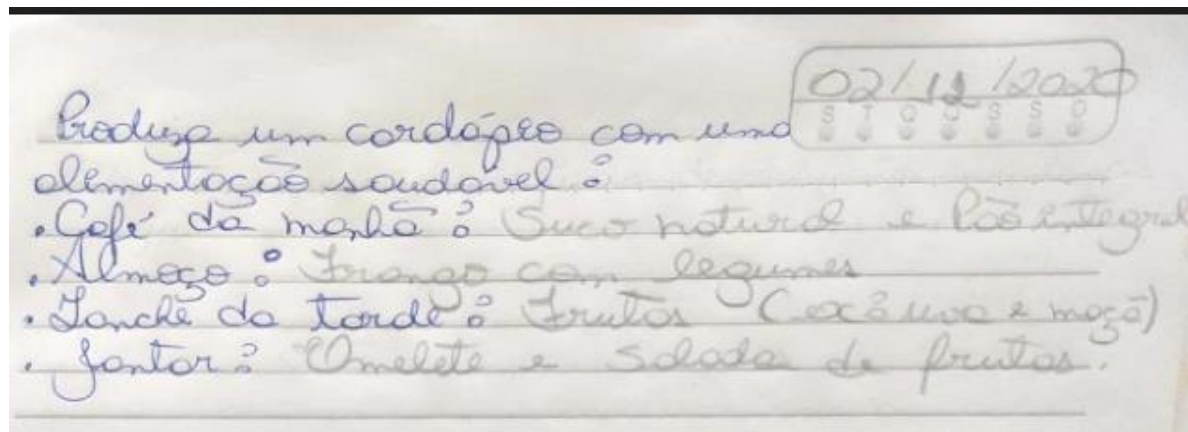
- Salada de folhas verdes à vontade
- 4 colheres (sopa) de legumes (sugestão: brócolis no vapor com tomate ou)
- 2 colheres (sopa) de ovos cozidos
- 4 colheres (sopa) de arroz - parbo
- 1 filé grande de tilápia (ou outro peixe) grelhado

Lanche da tarde:

- 1 pote de iogurte natural ou desnatado com uma colher (sopa) de granola

Jantar:

- 2 Ovos cozidos
 - Um prato de salada de alface, vagem cozida e abóbora, temperada com uma colher (sobremesa) de óleo de coco.
 - Uma fatia de pão integral.
- Sarah Grechi De Arruda



Aluna: **Gabriela Da Silva Santos**

Aluna: **sarah Grechi De Arruda**



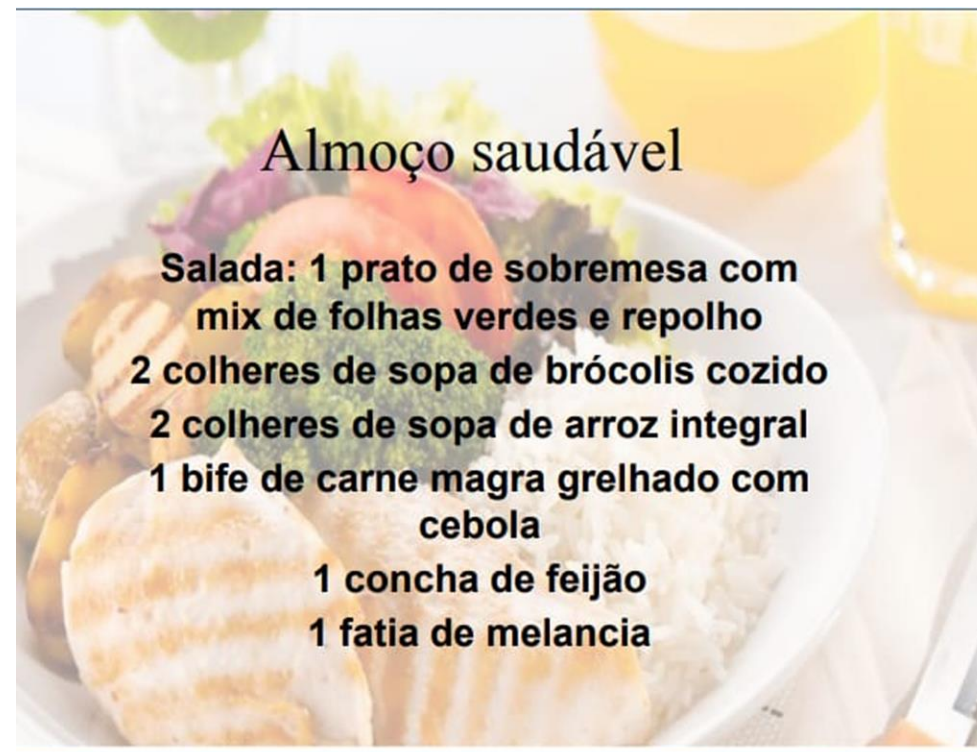
Café da Manhã Saudável

**1 fatia de pão sem glúten com
requeijão light**

1 xicara de café adoçado com mel

**1/2 mamão picado com 1 colher (chá)
de chia**

Aluna: Giani Collodetti Da Rocha



Almoço saudável

**Salada: 1 prato de sobremesa com
mix de folhas verdes e repolho**

2 colheres de sopa de brócolis cozido

2 colheres de sopa de arroz integral

**1 bife de carne magra grelhado com
cebola**

1 concha de feijão

1 fatia de melancia



Lanche da tarde saudável

1 iogurte natural com uma colher de
sopa de mel
2 colheres de sopa de granola sem
açúcar
4 amêndoas

Aluna: Giani Collodetti Da Rocha



Jantar Saudável

1 omelete
½ tomate
Mix de folhas verdes
Folhas de manjeriçãõ
1 banana