



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## MITOS E VERDADES DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MITOS	VERDADES
A alimentação saudável é cara.	A alimentação saudável não precisa ser cara, pois pode ser feita com alimentos naturais produzidos na região em que vivemos. Trata-se de alimentos básicos presentes em nosso dia a dia, como: arroz, feijão, frutas e verduras.
Alimentos saudáveis não são saborosos, por isso as crianças são mais resistentes a esses alimentos.	A criança deve ter opções. A alimentação precisa ser variada, a fim de que a criança conheça os alimentos, e, ainda, atrativa e de qualidade. A mídia atualmente é um fator que incentiva o consumo de alimentos ricos em gordura, sódio, açúcar, corantes e entre outros através da associação de personagens infantis com o alimento vendido.
Jantar engorda.	Devemos lembrar que todo o alimento fornece energia e, portanto, se ingerido em demasia engordará. É importante distribuir as calorias de forma adequada ao longo do dia, a fim de que não ultrapassem as energias necessárias e resultem em aumento de peso.
Devemos excluir todo o tipo de gordura da dieta.	Nenhum alimento deve ser totalmente excluído da dieta; todos têm sua função no organismo. A gordura é importante para a proteção dos órgãos internos do corpo, manutenção da temperatura corporal, e para a formação das nossas células, mas deve ser consumida moderadamente. A alimentação saudável é sinônimo de equilíbrio.
A pessoa magra é sempre saudável.	Vários fatores determinam o estado de saúde do indivíduo, não só o peso, pois este pode estar adequado. Para ser considerada saudável em relação à alimentação, a dieta ingerida deve atender às necessidades nutricionais do ser humano, ou seja, ser rica em nutrientes necessários.



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

## PANQUECA DE BANANA

### **INGREDIENTES:**

- 1 Banana
- 2 Ovos
- 2 Colheres (sopa) Aveia em Flocos

### **MODO DE PREPARO:**

Amasse a banana, depois coloque em um recipiente fundo, bata com o garfo os 2 ovos junto com a banana, depois acrescente a aveia.

Bata tudo com o garfo e depois coloque na frigideira untada e antiaderente, tampe a frigideira e vire após dourar.

Quando estiver pronta, pode polvilhar coco ralado ou mel por cima.

