

# JOÃO & JULINHA

em:

"APRENDENDO OS MALEFÍCIOS  
DOS ALIMENTOS PROCESSADOS E  
BENEFÍCIOS DO IN NATURA"

PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



escola: E.E. Padre Alexandre Griagoli  
alunos: ENSINO MÉDIO

aluno: Gabriel Silva

aluno: Thiago Gimenas Pereira Coelho

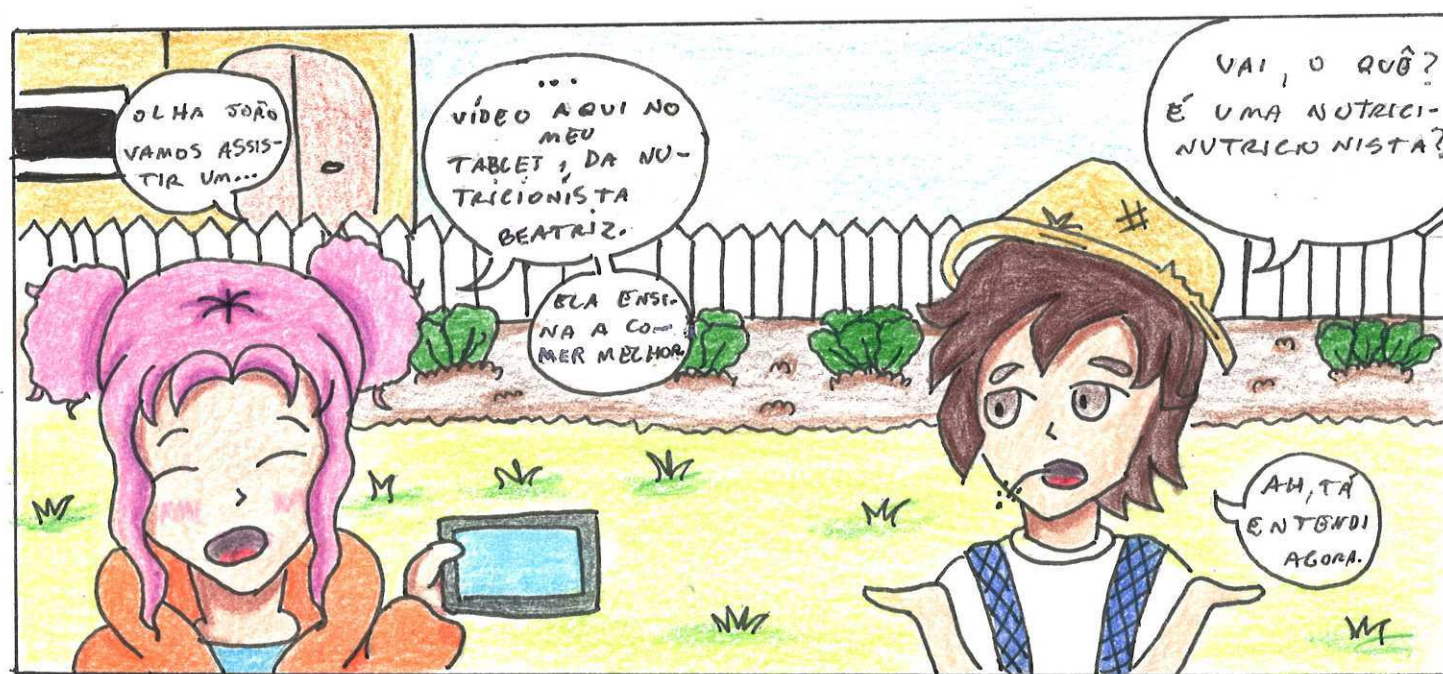
aluno: Ana Cristina da Silva Santos

aluno: Helbisa Lima Vilela

Prof.: Daniele Ap. M. de Oliveira









OLÁ, MEU NOME É BEATRIZ, EU SOU NUTRICIONISTA E ESSE VÍDEO É PARA EXPLICAR UM POUCO SOBRE ALIMENTOS IN NATURA E INDUSTRIALIZADOS.

IN O QUE?

VAMOS COMEÇAR PELOS IN NATURA, QUE SÃO ALIMENTOS COLHIDOS NAS FAZENDAS, ROÇAS E PLANTAGÕES COMUNS.

IN NATURA SEU JECA.

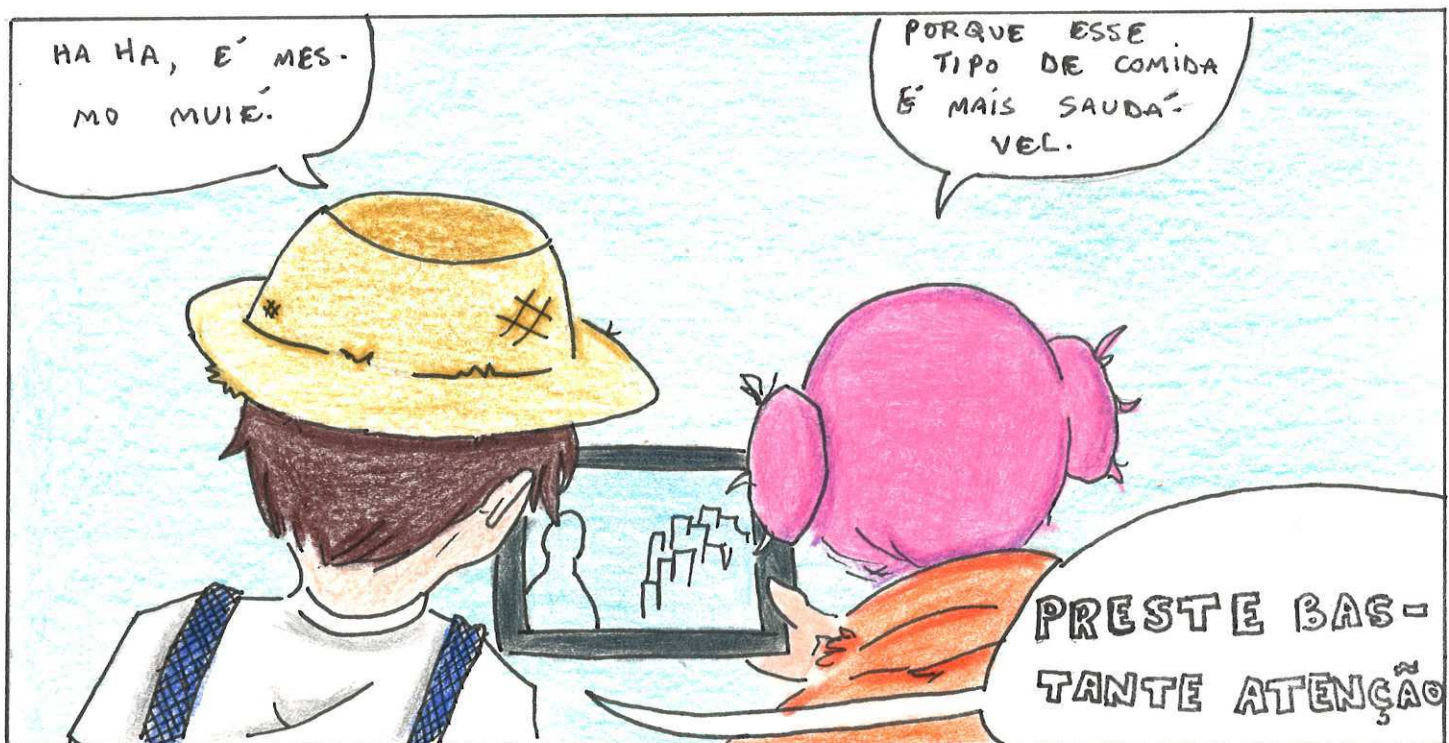
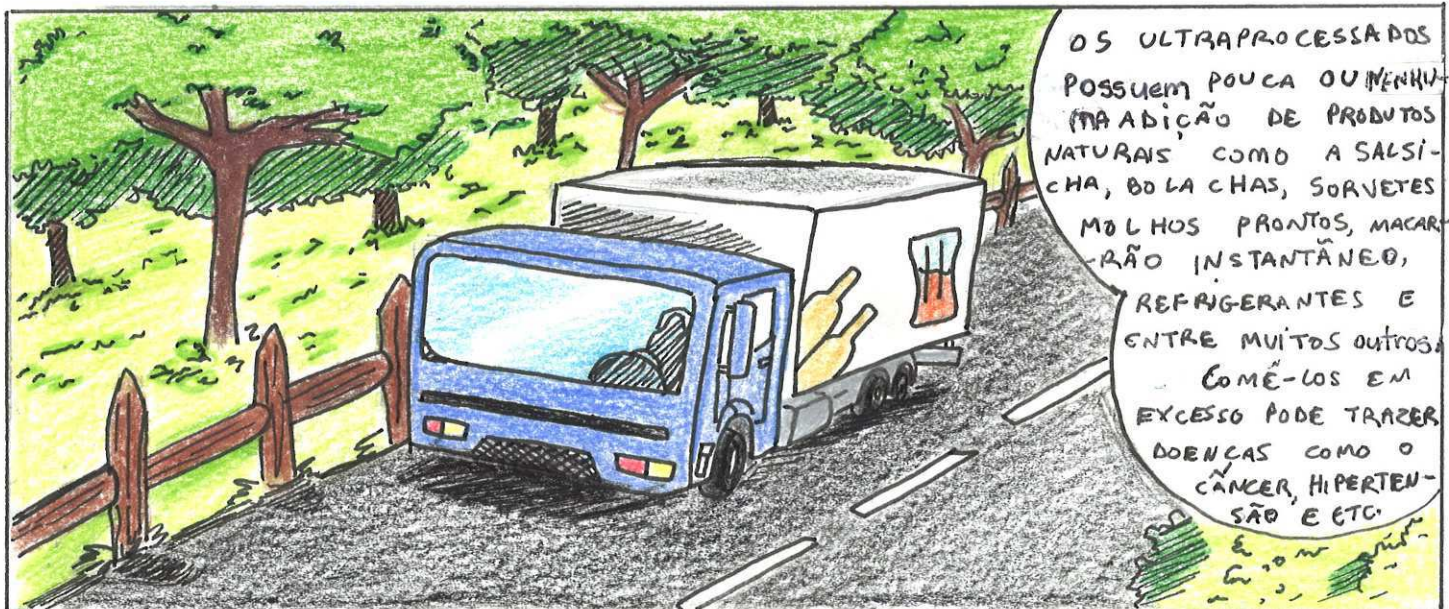
ESSES ALIMENTOS SÃO BASICAMENTE FRUTAS, VERDURAS, GRÃOS E CEREAL, CARNES COMO GALINHAS, PORCOS E VACAS TAMBÉM SÃO CONSIDERADOS COMIDA IN NATURA.

ELES SÃO CHAMADOS ASSIM, PORQUE NÃO SOFREM ALTERAÇÕES APÓS DEIXAREM A NATUREZA E POR SEREM 100% NATURAIS, ELAS APRESENTAM SAIS MINERAIS, VITAMINAS E FIBRAS. MESMO QUE SEJAM POUCO PROCESSADOS AINDA ASSIM CONTINUAM SAUDÁVEIS, JÁ QUE NÃO POSSUEM QUÍMICA.

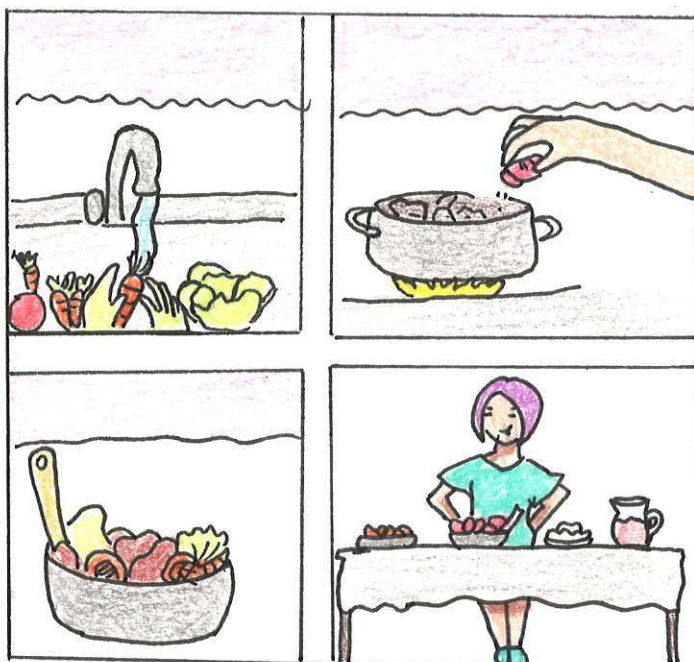


ALGUNS DELES ESTÃO PRESENTES EM NOSSO DIA A DIA como: arroz, trigo, leite, milho, castanhas, farinha de mandioca e outros. Os processados já possuem adição de gorduras, sal e açúcar, como queijos, carnes defumadas, pães e entre outros.









EVITE OS ULTRAPROCESSADOS, BEBER BASTANTE ÁGUA TAMBÉM É IMPORTANTE, MAS SE PREFERIR FAÇA SUCOS NATURAIS NA HORA DAS REFEIÇÕES. AGORA COLOQUE TUDO ISSO EM PRÁTICA PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.



## **Concurso *Escola em Quadrinhos* – 2019**

### **Créditos**

Escola Estadual Alexandre Grigolli, Padre

Título:

*A importância de uma alimentação saudável*

Alunos do Ensino Médio:

Ana Cristina da Silva Santos,  
Gabryel Silva dos Santos,  
Heloisa Lima Volles,  
Thiago Gimenes Pereira Coelho.

Professora orientadora:

Daniele Ap. M. de Oliveira