









Pirâmide dos alimentos

Alimentar-se bem é preciso e a chave de saúde importante para manter a qualidade de vida. O equilíbrio alimentar é fundamental para a saúde e o bem-estar. A pirâmide dos alimentos é uma ferramenta que ajuda a entender a quantidade e a variedade de alimentos que devemos consumir para manter uma alimentação saudável.

A pirâmide dos alimentos é dividida em cinco níveis, representando diferentes grupos de alimentos:

- Nível 1 (Base):** Alimentos de origem vegetal, como arroz, milho, trigo, feijão, lentilha, ervilha, milho verde, mandioca, batata, inhame, etc.
- Nível 2:** Alimentos de origem animal, como leite, leite condensado, leite em pó, iogurte, queijo, carne, frango, peixe, ovos, etc.
- Nível 3:** Alimentos de origem vegetal, como frutas, verduras, legumes, etc.
- Nível 4:** Alimentos de origem animal, como leite, leite condensado, leite em pó, iogurte, queijo, carne, frango, peixe, ovos, etc.
- Nível 5 (Topo):** Alimentos de origem animal, como leite, leite condensado, leite em pó, iogurte, queijo, carne, frango, peixe, ovos, etc.

É importante lembrar que a quantidade de alimentos consumidos em cada nível deve ser equilibrada, seguindo a orientação da pirâmide. Além disso, é fundamental beber bastante água e evitar o consumo excessivo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal.



















SE LICENCIADO DEBEMO
ORAR POR SEU BEM
E A SEU O SAZUO
OBRIGADOS, PSI!







Se quiseres beber
mais por 200ml
é a 200ml é melhor
200ml é melhor!







SE. CLIENTE PASAR
en la fin de sesión
E a 2000 o 3000
dólares. ¿sí? !



Se cliente deseja
antes de ser usado
é a quem o cliente
observamos, por!





Se alguém beber
uma fita de Sprite
é a água e saúde
estranhas...!!









HORTO DAS ENXURREIRAS

Miss Raton

PERFUMARIA

CABELEIRIA

ARTESIA



