

A importância de uma alimentação saudável A Nutrição é uma ciência que se preocupa em prevenir doenças e promover saúde. Desse modo, todos deveríamos ter uma alimentação saudável e equilibrada, priorizando os alimentos mais naturais em detrimento dos industrializados.

Bons comportamentos alimentares devem iniciar o quanto antes, pois é na infância que muitos dos hábitos são formados. Por isso, o tipo de alimento que as crianças e adolescentes estão consumido no ambiente escolar, ao longo do tempo vai interferir de forma positiva ou negativa na saúde destes.

Além disso, uma alimentação adequada traz benefícios como melhora na concentração, disposição, no crescimento e desenvolvimento.

Fatores importantíssimo para o processo de aprendizagem. Lembre-se, para ter saúde é preciso cuidar da alimentação! E cada indivíduo é único e, portanto, tem necessidades nutricionais específicas que são determinadas pelo nutricionista. 31 de março, Dia Mundial da Saúde e Nutrição.

Texto produzido pela Nutricionista Jéssica Souza (CRN5 - 8239)
@jessicasouzanutri