



Escola Secundária/3
de Vila Verde



Sabias que...

↳ a **cenoura**, o **espinafre**, a **couve** e a **abóbora** têm um papel importante na **visão**, auxiliam o **crescimento** e **evitam infecções**?

↳ os **cereais** e os **frutos secos** tornam as nossas **células mais resistentes** e **prolongam-lhes o tempo de vida**?

↳ os **frutos** e **legumes mais coloridos**, como a **beterraba**, ajudam a **manter a pele jovem** por mais tempo e podem ainda **prevenir queimaduras solares**?

↳ a **carne** e o **peixe** são importantes na **formação da hemoglobina** do sangue e na **respiração celular**?

Realizado pelos alunos:

- Andreia Cabeças;
- Carlos Lopes;
- Cecília Soares;
- Daniela Correia.

Revisto pela nutricionista Sónia Azevedo.

E porquê?

↳ Os alimentos como a **cenoura** têm esse papel importante no organismo, porque são ricos em **vitamina A**.

↳ Os **cereais** e os **frutos secos** têm esse papel benéfico, por possuírem **vitamina E**.

↳ A **beterraba** possui **antocianinas** e **vitamina C** que são potentes **antioxidantes** e combatem os efeitos dos radicais livres.

↳ A **carne** e o **peixe** são alimentos importantes na formação da hemoglobina, porque possuem **ferro**, que é um **constituente da hemoglobina**, responsável pelo **transporte do oxigénio**.

Para informação extra, podem visitar o nosso **blog**:

<http://saudeealimentacao.blogs.sapo.pt>

Ou o nosso **site**:

<http://desposaudealime.comli.com>

Com o apoio:

