

ATIVIDADE 3

## Fatos sobre Alimento em Lata

Avalie os fatos da Folha de Atividade 3 e escreva um texto sobre alimentos enlatados e dieta saudável.

Frutas e Verduras em Lata são recomendadas 5 vezes ao dia numa alimentação saudável.

As frutas e verduras em Lata são uma boa fonte de vitamina C. Esta vitamina é importante para a cura de cortes e contusões e manutenção de nossos ossos e pele saudável.

Atum em lata, ao contrário do atum fresco, tem baixa gordura. Isso ocorre porque a gordura é removida quando é enlatado. Isso pode ser útil se você estiver em uma dieta com baixo teor de gordura.

Os rótulos de embalagens contêm informações sobre o que está dentro da lata e quanto de gordura, carboidrato, proteína e fibra estão presentes. Eles também dizem quanta energia o alimento irá proporcionar. Estes fatos podem ajudar a planejar uma dieta saudável.

Peixes em Lata fornecem mais cálcio do que o peixe fresco - peixe fresco tem que ter os ossos retirados, mas o processo de enlatamento amolece os ossos que ficam tão pequenos que podem ser consumidos, proporcionando-nos mais cálcio.

Frutas, Vegetais, e Feijão em Lata são uma excelente maneira de incluir fibras em nossa dieta.

Conservas de peixes como salmão, cavala, sardinha ou atum são boas fontes de gorduras especiais (ômega 3) que nos ajudam a ter um coração mais saudável. Recomenda-se 1 porção deste tipo de peixe por semana.

Latas de Aço são 100% recicláveis e novas Latas contêm no mínimo 20% de Aço reciclado!

