



Câmara de Vereadores de Pindamonhangaba

Estado de São Paulo

REQUERIMENTO Nº 4501/2023

Ementa: ao Executivo Municipal, com cópia ao Departamento competente, informações se há planejamento para realocação de pisos na sala do 4º ano da Escola Prof. Mario de Assis César, no Azeredo, pois alunos e profissionais tropeçam e acumula poeira, prejudicando a saúde deles.

Senhor Presidente:

REQUEIRO à Mesa, consultado o Plenário, ao Executivo Municipal, com cópia ao Departamento competente, informações se há planejamento para realocação de pisos na sala do 4º ano da Escola Prof. Mario de Assis César, no Azeredo, pois alunos e profissionais tropeçam e acumula poeira, prejudicando a saúde deles.

Plenário Dr. Francisco Romano de Oliveira, 31 de outubro de 2023.

HERIVELTO VELA
Vereador - PT



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O que é uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável é aquela que fornece todos os nutrientes necessários para o organismo funcionar corretamente, promovendo a saúde e prevenindo doenças.

Benefícios de uma alimentação saudável

Uma alimentação saudável traz diversos benefícios para a saúde, como:

- **Fortalecimento do sistema imunológico:** Alimentos ricos em vitaminas e minerais ajudam a fortalecer as defesas do organismo.
- **Controle do peso:** Uma dieta equilibrada ajuda a manter o peso ideal, reduzindo o risco de obesidade.
- **Prevenção de doenças crônicas:** Alimentos saudáveis ajudam a prevenir doenças como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.
- **Melhora do humor e energia:** Uma alimentação adequada contribui para o bem-estar emocional e o aumento da energia.

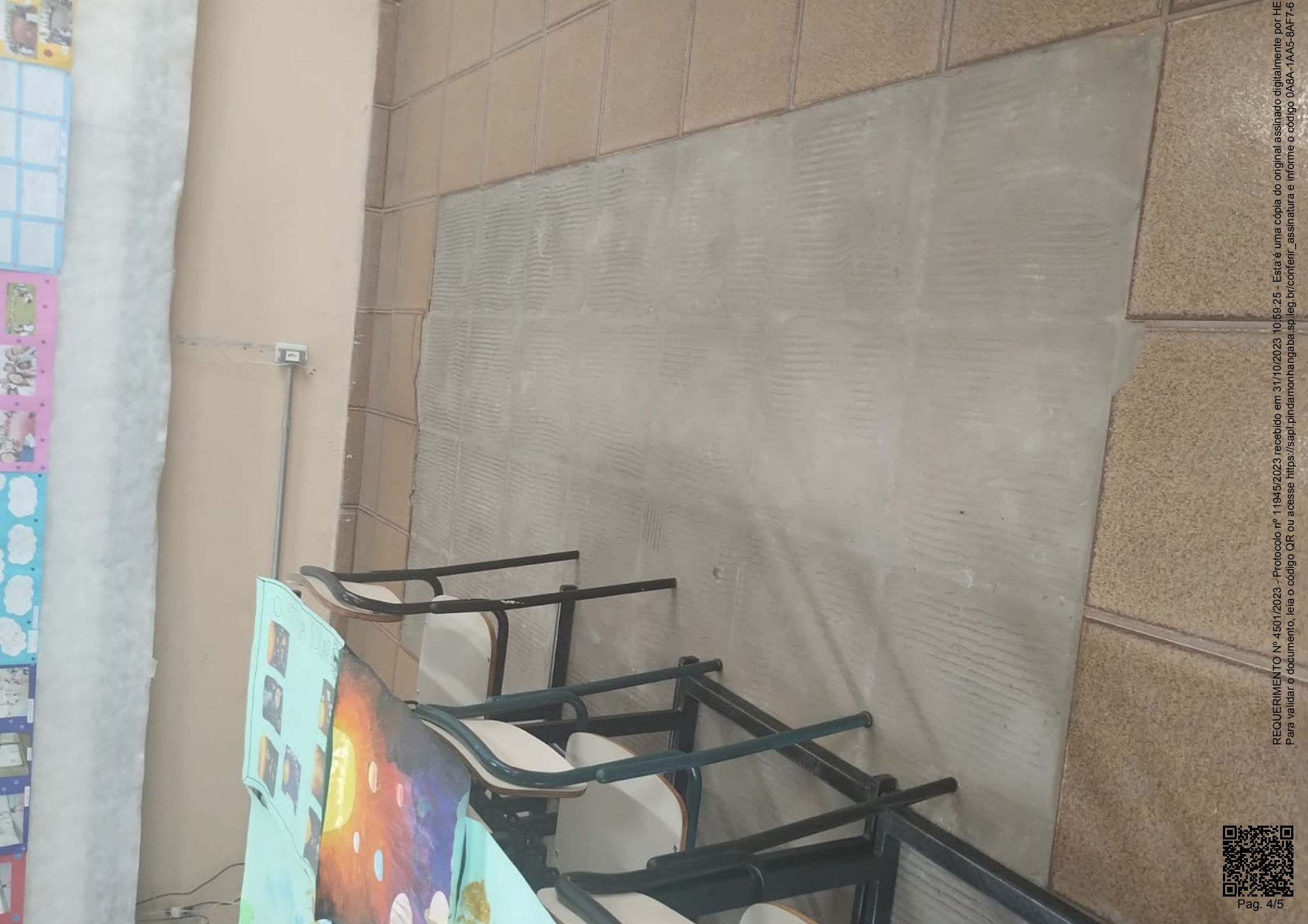
Alimentação saudável

A chave para ter uma alimentação saudável é a variedade. Inclua em sua dieta:

- **Verduras e frutas:** Ricas em vitaminas e fibras.
- **Cereais integrais:** Fornecem energia e fibras.
- **Proteínas magras:** Como frango, peixe e ovos.
- **Laticínios desnatados:** Fornecem cálcio e proteínas.









ALFACE RAVE

O tipo de alface mais saudável!

Benefícios de uma alimentação saudável

Alface Rave é uma alface muito saudável e nutritiva. Ela é rica em vitaminas A, C, E, K e K2, além de minerais como cálcio, ferro e zinco. Também contém fibras e antioxidantes que ajudam a combater o envelhecimento precoce e a prevenir doenças crônicas.

Além disso, a alface Rave é muito versátil e pode ser consumida de várias maneiras: crua em saladas, cozida em sopas, ou até mesmo desidratada para fazer chips. Ela também é ótima para fazer sucos e smoothies.

Para aproveitar todos os benefícios da alface Rave, é importante escolher produtos frescos e orgânicos, sempre lavar bem antes de consumir e armazenar corretamente na geladeira.

Alface Rave é uma excelente opção para quem busca uma alimentação saudável e equilibrada. Experimente hoje mesmo e descubra o sabor e os benefícios desta maravilhosa hortaliça!

