

Nome

Data



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ACOMPANHADA DE UMA ATIVIDADE FÍSICA, É O CAMINHO CERTO PARA UMA VIDA COM MAIS QUALIDADE E SAÚDE. LEIA COM A AJUDA DE UM ADULTO O TEXTO ABAIXO.

## LIÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

### 1. MAS O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

É AQUELA QUE FORNECE NUTRIENTES QUE O CORPO PRECISA PARA CRESCER, DESENVOLVER E MANTER A SAÚDE.

### 2. ONDE ENCONTRAR TUDO ISSO?

EM UM PRATO BEM COLORIDO, CONTENDO, POR EXEMPLO, ARROZ, FEIJÃO, VERDURAS, LEGUMES E UM TIPO DE CARNE. AS CORES VARIADAS SIGNIFICAM QUE OS NUTRIENTES ESTÃO VARIADOS.

### 3. A HIGIENE TAMBÉM É IMPORTANTE?

É FUNDAMENTAL! ALEM DE VARIADA, A ALIMENTAÇÃO DEVE SER APETITOSA E AGRADÁVEL, PREPARADA E GUARDADA EM CONDIÇÕES ADEQUADAS DE HIGIENE, PARA NÃO CAUSAR DOENÇAS.

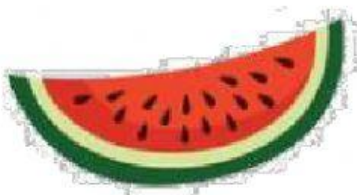
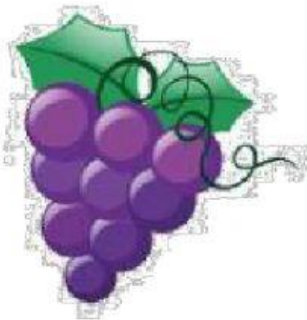
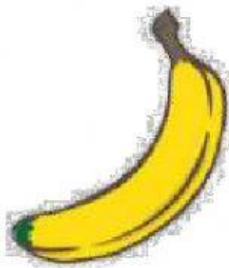
### CONCLUSÃO:

NÃO BASTA COMER, É PRECISO ALIMENTAR-SE DE FORMA SAUDÁVEL, EQUILIBRADA E SEGURA.

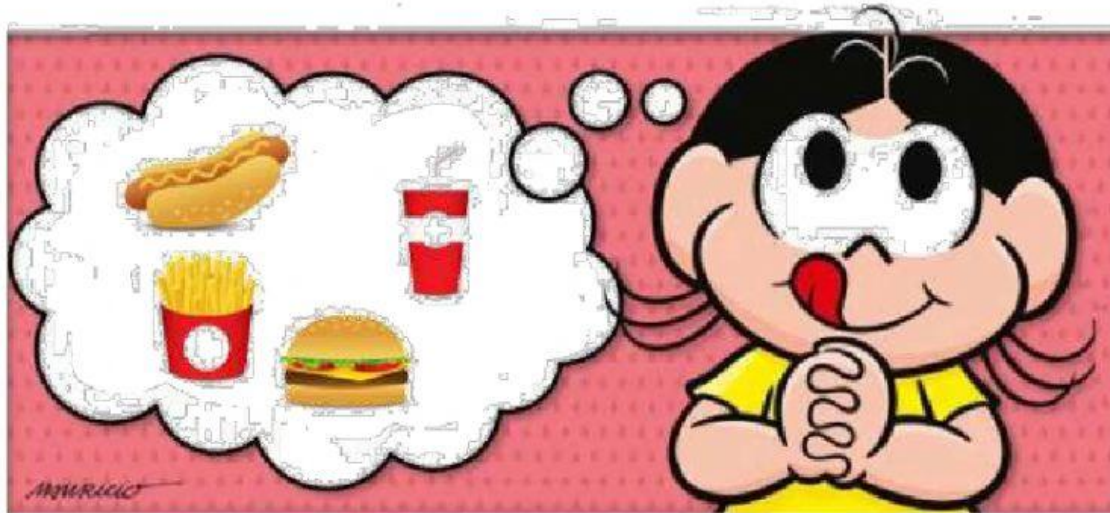
A PIRÂMIDE ALIMENTAR FOI CRIADA PARA AJUDAR E A ENTENDER COMO EQUILIBRAR ESSES ALIMENTOS DIARIAMENTE. OS ALIMENTOS SÃO AGRUPADOS DE ACORDO COM SUAS FUNÇÕES E SEUS NUTRIENTES.



1. AGORA É COM VOCÊ! ESCREVA O NOME DAS FRUTAS.



2. NA HORA DO ALMOÇO, MAGALI PENSA EM COMER OUTROS TIPOS DE ALIMENTOS. VEJA.



2.1. MARQUE A OPÇÃO QUE MOSTRA UM ALIMENTO QUE MAGALI DEVERIA PENSAR EM COMER NA HORA DO ALMOÇO.

- ☐ REFRIGERANTE
- ☐ HAMBÚRGUER
- ☐ SORVETE
- ☐ ALFACE

2.2. MARQUE A OPÇÃO QUE MOSTRA UM CARDÁPIO DE ALMOÇO SAUDÁVEL PARA MAGALI.

**CARDÁPIO 1**

ARROZ  
FEIJÃO  
LASANHA  
REFRIGERANTE

☐

**CARDÁPIO 2**

LASANHA  
BATATA FRITA  
FEIJÃO  
REFRIGERANTE

☐

**CARDÁPIO 3**

ARROZ  
FEIJÃO  
SALADA  
BIFE

☐

**CARDÁPIO 4**

BATATA FRITA  
HAMBÚRGUER  
REFRIGERANTE

☐

# PASSATEMPO

COLOQUE AS FIGURAS NA SEQUÊNCIA CORRETA?



ESCREVA UMA FRASE PARA CADA SEQUÊNCIA QUE VOCÊ COLOCOU NA ORDEM.



DONA LUÍSA, MÃE DA MÔNICA FEZ UM CONCURSO DE SUCOS NO BAIRRO DO LIMOEIRO.

PRIMEIRO ELA PREPAROU UMA PESQUISA PARA SABER O SUCO PREFERIDO DOS VIZINHOS.

VEJA COMO ELA ANOTOU A PESQUISA NA TABELA.

3. VEJA A TABELA COM O RESULTADO DA PESQUISA E COMPLETE-A:

| SUCO PREFERIDO | QUANTIDADE  | NÚMERO DE VIZINHOS   |
|----------------|-------------|----------------------|
| MARACUJÁ       | ☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑ | 29                   |
| LARANJA        | ☑ ☑ ☑ ☑ ☑   | <input type="text"/> |
| MELANCIA       | ☑ ☑ ☑       | <input type="text"/> |
| ABACAXI        | ☑ ☑ ☑ ☑     | <input type="text"/> |
| MANGA          | ☑ ☑ ☑       | <input type="text"/> |
| UVA            | ☑ ☑ ☑ ☑     | <input type="text"/> |

OBSERVE A TABELA E RESPONDA:

3.1. QUANTOS VIZINHOS PREFEREM SUCO DE LARANJA?

☐ 22

☐ 23

☐ 24

☐ 25

3.2. QUAL É O SUCO PREFERIDO PELO MAIOR NÚMERO DE VIZINHOS?

☐ LARANJA

☐ MELANCIA

☐ MARACUJÁ

☐ ABACAXI



3.3. QUAL FOI O SUCO QUE RECEBEU 19 VOTOS?

- ☐ MELANCIA
- ☐ UVA
- ☐ MANGA
- ☐ ABACAXI



3.4. QUANTOS VOTOS RECEBERAM O SUCO DE MELANCIA E MANGA?

- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17

3.5. MARQUE A FRASE CORRETA.

- ☐ QUINZE VIZINHOS ESCOLHERAM SUCO DE ABACAXI.
- ☐ OS SABORES MELANCIA E MANGA FICARAM EMPATADOS.
- ☐ O SUCO DE UVA OBTEVE A MENOR QUANTIDADE DE VOTOS.
- ☐ VINTE VIZINHOS PARTICIPARAM DA PESQUISA.

DONA LUÍSA FEZ UM GRÁFICO PARA MOSTRAR AS INFORMAÇÕES QUE FORAM APRESENTADAS NA TABELA.

4. SUBSTITUA OS DESENHOS POR PALAVRAS E DESCUBRA AS FRASES SECRETAS.

A) A  FAZ BEM À SAÚDE.

B) MINHA  COMPROU  E  PARA FAZER SUCO.

C) A  ESTÁ CHEIA DE SUCO DE .

5. LEIA A ADIVINHA E CIRCULE A RESPOSTA CORRETA.

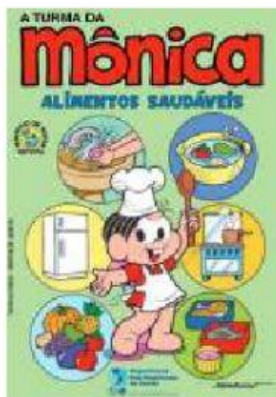
É TODO VERMELHO, TEM FOLHAS VERDES E PINTAS. É O...

☐☐☐

SUA COR É AMARELA E QUANDO ESTÁ MADURA APARECEM  
PINTADAS

☐☐☐

CLIQUE NA IMAGEM ABAIXO E  
LEIA UMA INCRÍVEL HISTÓRIA  
EM QUADRINHOS DA TURMA  
DA MÔNICA SOBRE  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



CLIQUE NA IMAGEM ABAIXO E  
APRENDA A CUIDAR DOS  
ALIMENTOS EM TEMPOS DE  
CORONAVÍRUS.

