

Exercícios sobre Alimentação Saudável

Exercício 1 – Grupos alimentares

Completa as frases com as palavras que faltam: (fruta, proteínas, cereais, laticínios, legumes, grupos alimentares)

1. Para termos uma alimentação equilibrada, devemos comer alimentos de todos os _____.
2. As _____ ajudam a construir e reparar os músculos.
3. A _____ é importante porque fornece vitaminas e fibras ao nosso corpo.
4. O leite e o queijo pertencem ao grupo dos _____.

Exercício 2 – Escolhas saudáveis

Completa as frases com as palavras adequadas: (água, açúcar, sal, vitaminas, energia)

1. Devemos beber bastante _____ todos os dias para manter o corpo hidratado.
2. O consumo excessivo de _____ e _____ pode causar problemas de saúde.
3. As frutas e os legumes são ricos em _____, essenciais para o bom funcionamento do organismo.
4. Os hidratos de carbono fornecem _____ ao corpo para as nossas atividades diárias.

Exercício 3 – Hábitos alimentares

Preenche as lacunas com as palavras seguintes: (variada, pequeno-almoço, refeições, equilibrada)

1. É importante fazer várias _____ ao longo do dia.
2. O _____ é a refeição mais importante, pois dá energia para começar o dia.

3. Uma alimentação _____ deve incluir alimentos de todos os grupos.