## Exercícios sobre Alimentação Saudável

## Exercício 1 – Grupos alimentares

Completa as frases com as palavras que faltam: (fruta, proteínas, cereais, lacticínios, 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 comecar o dia.



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

