

Documentário "Os Segredos da Alimentação" - compreensão

Nome: _____

Data: _____

Parte 1

Assinala a opção correta:

1. **O que é uma alimentação saudável?**
 - a) Comer muitos doces e refrigerantes
 - b) Comer frutas, legumes e alimentos variados
 - c) Comer apenas carne todos os dias
 - d) Comer só quando se tem fome

2. **Qual destes alimentos é considerado pouco saudável se consumido em excesso?**
 - a) Maçã
 - b) Cenoura
 - c) Batatas fritas
 - d) Brócolos

3. **Por que é importante ler os rótulos dos alimentos?**
 - a) Para saber se o alimento é colorido
 - b) Para saber o preço
 - c) Para conhecer os ingredientes e saber se é saudável
 - d) Para ver se tem brinquedo dentro

4. O documentário mostra que o açúcar está presente em muitos alimentos. Qual destes alimentos pode ter açúcar escondido?
- a) Água
 - b) Iogurte
 - c) Alface
 - d) Frango grelhado
5. O que pode acontecer se comermos mal durante muito tempo?
- a) Ficamos mais fortes
 - b) Dormimos melhor
 - c) Podemos ter problemas de saúde
 - d) Crescemos mais rápido

Parte 2 – Opinião Pessoal (resposta curta)

 Na tua opinião, por que é importante ter uma alimentação saudável?

(Escreve com as tuas palavras. Não há resposta certa ou errada.)
