



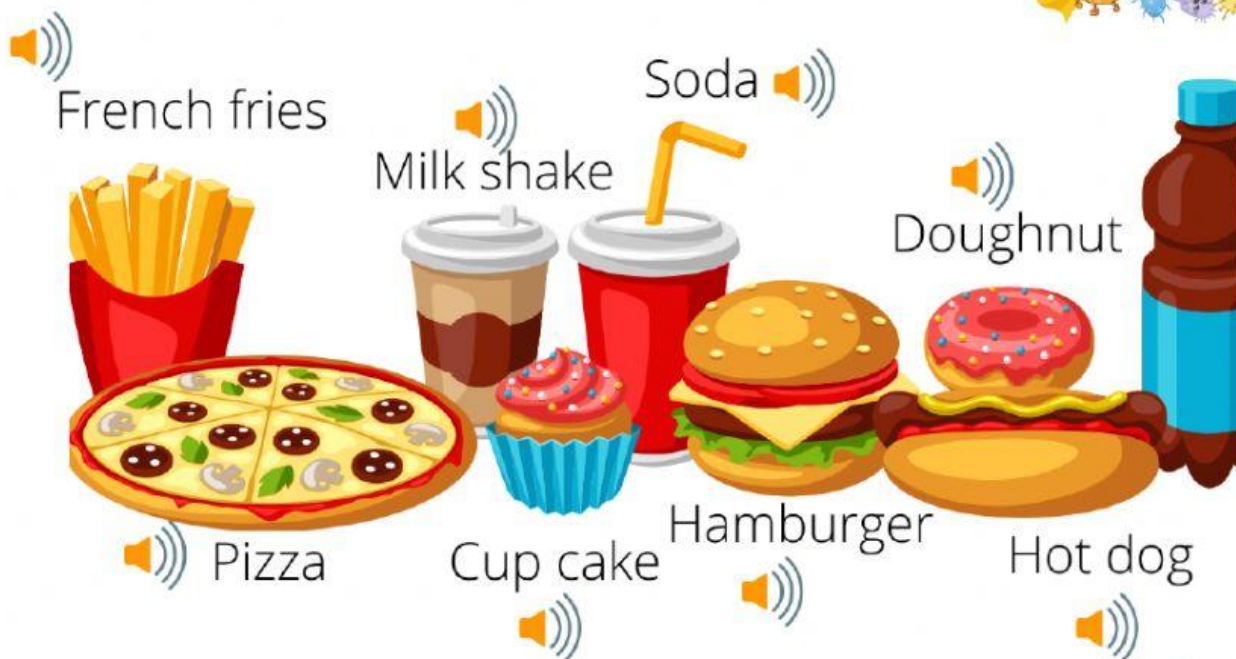
Veja o vídeo,
leia o texto e
ouça o vocabulário!



Nesta atividade você irá aprender a diferença entre **Healthy food** (comida saudável) **Junk food** (comida não saudável)

A **Healthy food** é aquela que não é industrializada e que, principalmente, garante todos os nutrientes de que o corpo precisa, ou seja, ela é **balanced** (balanceada). Para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos

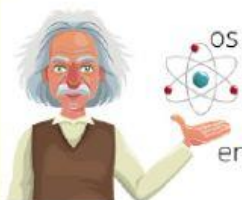
Primeiramente, conheça a **Junk food** é aquela que é industrializada cheia de conservantes, com muita fritura, açúcar, farinha refinada. Ex.: batatas fritas, refrigerantes, pizzas e sanduiches.



Você percebeu que as **Junk Foods** tendem a ser mais gostosas?

Isso é normal, e tudo bem comer Junk food. Só é preciso ter cuidado! Comer sempre esse tipo de alimento pode acarretar doenças e deixar nosso corpo mais fragilizado.





Nesta atividade, aprenda
os alimentos que formam uma
alimentação balanceada.
Ouça e aprenda o nome
em inglês de cada uma delas!

Healthy food

and Balanced Diet



40%

Uma alimentação saudável tem um pouco de cada nutrientes abaixo.

Carbohydrate

 Potato



 Rice



Protein

 Eggs



 Meat



Fat

 Olive oil



 Butter



Minerals

 Fruit

 Vegetables



Vitamins



Fibers



Water



Dairy products

Milk 



 Cheese