

Escola

Aluno (a)

Professora

Turma

Alimentação – Vida Saudável

Assim como qualquer outro animal, é impossível para o ser humano viver sem comer. Para que as pessoas possam viver bem, ou seja, brincar, trabalhar, estudar, elas precisam estar bem alimentadas.



Os alimentos são responsáveis pelo desenvolvimento do organismo. Eles fornecem energia para o nosso corpo, nos protegem de doenças e formam nossos dentes e ossos.

Os alimentos que consumimos podem ser de origem animal, vegetal ou mineral. Veja abaixo alguns exemplos:

Origem animal – são fornecidos pelos animais	Exemplos: leite, ovos, queijo, carne, salsicha, linguiça, mel
Origem vegetal – são fornecidos pelas plantas	Exemplos: frutas, legumes, cereais, biscoitos, arroz, feijão
Origem mineral – encontrados na natureza	Água, sal

Uma alimentação ideal é aquela que é rica de alimentos das três origens.

1- Ligue cada animal ao alimento que ele produz.



2- Além do leite, que outros alimentos a vaca pode nos fornecer?

R.: _____

3- Separe os alimentos abaixo de acordo com sua origem:

Queijo uva alface manteiga sal melancia bife água
Rosquinha óleo salsicha maçã macarrão leite mel

Origem animal

Origem mineral

Origem vegetal