Atividades de Ciências

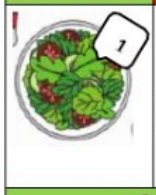
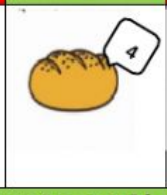
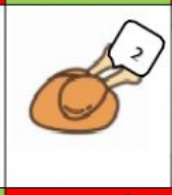
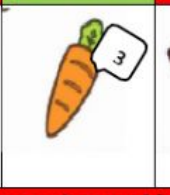
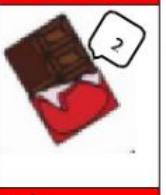
Alimentação: Um prato cheio de saúde

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos, não estragados e de diversos tipos.

Para ter boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva (cheia de vitaminas) e variada. Quanto mais coloridas forem suas refeições, mais você irá crescer com energia e tornar-se resistente as doenças.

Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, sanduíches, hambúrgueres e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva, por isso, evite alimentos industrializados e procure sempre consumir alimentos naturais, ou seja, de origem vegetal, animal e mineral.

1. Clique na figura que está identificada com um número e arraste-a até uma das colunas conforme a sua classificação se é saudável ou não para sua saúde.

Prato verde	Refrigerante	Pão	Sanduíche	Frango	Fritura	Cenoura	Chocolate
							
Coluna de alimentos saudáveis				**Coluna de alimentos não saudáveis**			
1	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
FIGURA AQUI	**FIGURA AQUI**	**FIGURA AQUI**	**FIGURA AQUI**	**FIGURA AQUI**	**FIGURA AQUI**	**FIGURA AQUI**	**FIGURA AQUI**

2. De acordo com o texto <u>"Alimentação: Um prato cheio de saúde"</u> significa um prado cheio de

(A) alimentos saudáveis.
(B) doces.
(C) hambúrguer.
(D) alimentos industrializados.

3. O texto <u>"Alimentação: Um prato cheio de saúde"</u> serve para:

(A) Alegrar as pessoas sobre passeios.
(B) Informar as pessoas sobre uma boa alimentação.
(C) Convidar para uma festa de aniversário.
(D) Contar uma história sobre o trabalho.

4. Que tipo de alimentos devemos evitar?

(A) Laranja, abacaxi, abacate e beber muita água.
(B) Melancia, melão, manga e beber muito leite.
(C) Doces, sanduíches, hambúrgueres e beber muito refrigerante.
(D) Maçã, uva, pêra e beber muito suco de frutas.

LIVEWORKSHEETS