

# Atividades de Ciências

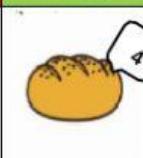
## Alimentação: Um prato cheio de saúde

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	Sanduiche	Frango	Fritura	Cenoura	Chocolate
							
<b>Coluna de alimentos saudáveis</b>				<b>Coluna de alimentos não saudáveis</b>			
1	2	3	4	1	2	3	4
<b>FIGURA AQUI</b>	<b>FIGURA AQUI</b>	<b>FIGURA AQUI</b>					

**2. De acordo com o texto “Alimentação: Um prato cheio de saúde” significa um prado cheio de**

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

**3. O texto “Alimentação: Um prato cheio de saúde” 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.