



NOME: _____

Prof: _____

Data: / /

Atividade avaliativa de Ciências

1 - Na hora do almoço veja o que a Magali pensa e comer:



Marque qual opção a Magali deve escolher para o almoço:

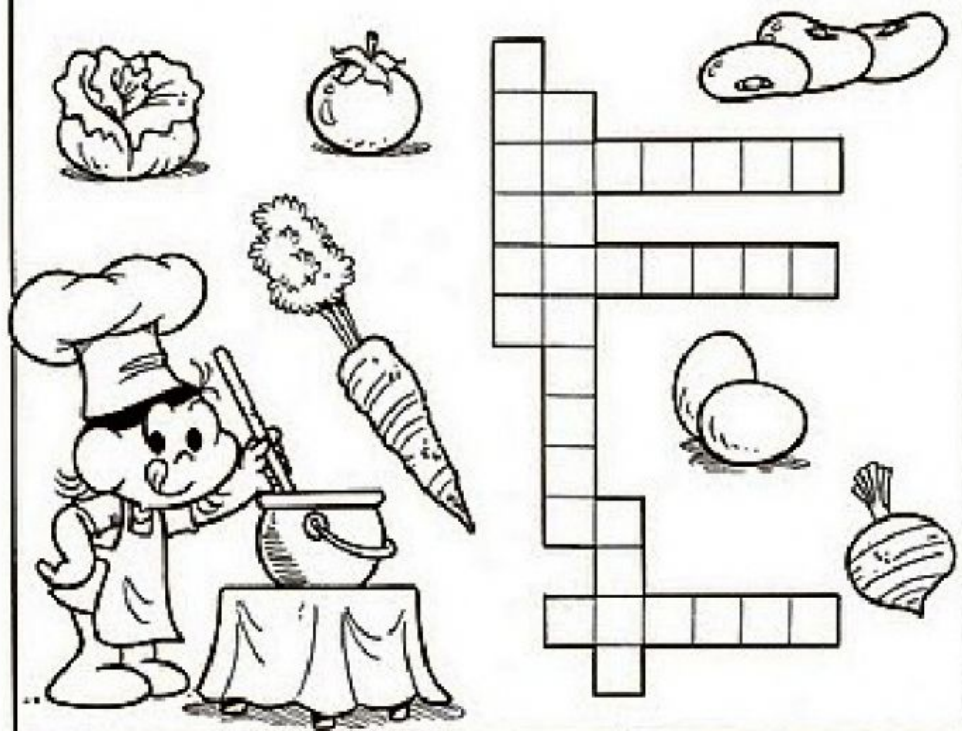
- () batata frita
- () bolacha
- () carne e saladas
- () hamburguer

Marque a opção que mostra um cardápio de almoço saudável para a Magali:

- () arroz, feijão, lasanha e refrigerante.
- () lasanha, batata frita, feijão e refrigerante.
- () arroz, feijão, salada e bife.
- () batata frita, hamburguer e refrigerante

2-

ENCAIXE NO DIAGRAMA OS NOMES DOS ALIMENTOS ILUSTRADOS ABAIXO!



3 - Marque um "X" nas alternativas que representam bons hábitos alimentares:

- ☐) Comer nas horas certas.
- ☐) Comer muito.
- ☐) Comer alimentos frescos.
- ☐) Tomar refrigerante na hora o almoço.
- ☐) Comer frituras e gorduras.
- ☐) Comer de vagar, mastigando bem os alimentos.
- ☐) Comer uma vez por dia.
- ☐) Comer alimentos nutritivos.
- ☐) Comer bastante frutas, legumes e verduras.

4 - Marque "V" Para as alternativas verdadeiras e "F" para as falsas:

- ☐) Tomar sucos de caixinha e comer alimentos gordurosos é um bom hábito alimentar.
- ☐) As frutas e verduras são favoráveis ao crescimento.
- ☐) Comer bem é o mesmo que comer muito.
- ☐) A água é um alimento de origem animal.
- ☐) As frutas e verura são alimentos de origem vegetal.

5 - Observe o nome de cada grupo da pirâmide alimentar e escreva cada uma no seu respectivo lugar:

A- _____

B- _____

D- _____

F- _____

Massas, pães, cereais e arroz.

Frutas.

Laticínios.

Gorduras, óleos e açúcar.

Carnes em geral.

Verduras e legumes.

