

## ALIMENTOS EM NOSSA VIDA



**Para que serve a alimentação?**

**1- Dar energia e nutrientes necessários para a nossa vida**

**Correto**

**Errado**

**2- Para que possamos crescer fortes e saudáveis**

**Errado**

**Correto**

**3- Pois todos os alimentos podem ser consumidos sem problemas**

**Errado**

**Correto**

**Ligue na resposta certa**

**Os alimentos saudáveis são aqueles**

**Completa, mas sem ser equilibrada**

**Só com alguns nutrientes necessários**

**Completa e Equilibrada**

**Saciam a minha fome**

**Pelas imagens identifique os tipos de alimentos ricos em:**

**Carboidratos**



**Gorduras**



**Proteína**



**Vitaminas**



**4- Os carboidratos são alimentos energéticos**

Errado

Correto

**5- As proteínas são alimentos que auxiliam na formação do corpo, como músculos e ossos**

Correto

Errado

**6- As gorduras são alimentos perigosos para a saúde pois causam a obesidade**

Errado

Correto

**7- As vitaminas são nutrientes que ajudam o nosso corpo trabalhar corretamente**

Correto

Errado

**Ligue as palavras com as figuras**



**Líquido indispensável a vida**



**Alimento rico em Ferro**



**Alimento rico em carboidrato, mas deve ser usado com cuidado**



**Alimento rico em proteína**



**Alimento rico em sais minerais**



**Alimento que armazena energia**

**Diante do que foi Desenvolvido:**

**Você teve alguma dúvida?**

**Você se alimenta corretamente?**

**Alguma sugestão sobre a atividade?**