

## Nutrição e saúde

- Inicando clique e assista a um vídeo bem reflexivo com relação a alimentação saudável.

## Hora da leitura

### 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 e variada. Quanto mais coloridas forem suas refeições, mais você irá crescer com energia e tornar-se resistente as doenças.

Muitos gostam de comer só doces, sanduíches 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, seja de origem vegetal, animal e mineral.

**1 - De acordo com o texto Um prato cheio de saúde” significa um prado cheio de**

- ( ) alimentos saudáveis. ( ) doces.  
( ) hambúrguer. ( ) alimentos industrializados.

**2 - O texto serve para Alimentação: Um prato cheio de saúde serve para:**

- ( ) Alegrar as pessoas. ( ) Informar sobre uma boa alimentação.  
( ) Convidar para uma festa. ( ) Contar uma história.

**3 - Que tipo de alimentos devemos evitar?**

- ( ) Laranja, abacaxi, abacate e beber muita água.  
( ) Melancia, melão, manga e beber muito leite.  
( ) Doces, sanduíches, hambúrgueres e refrigerante.

➤ Clique e assista mais um vídeo musical incentivando a boa alimentação



4 - Clique na figura identificada com o nome e o número e arraste-a até uma das colunas conforme a sua classificação se é saudável ou não para sua saúde.

Prato verde 3	Refrigerante 2	Cenoura 2	Doces 3	Leite 1	Frituras 1
Alimentos saudáveis			Alimentos não saudáveis		
1 FIGURA AQUI	2 FIGURA AQUI	3 FIGURA AQUI	1 FIGURA AQUI	2 FIGURA AQUI	3 FIGURA AQUI

Se cuide!!!  
Faça da alimentação um bom remédio!!!

