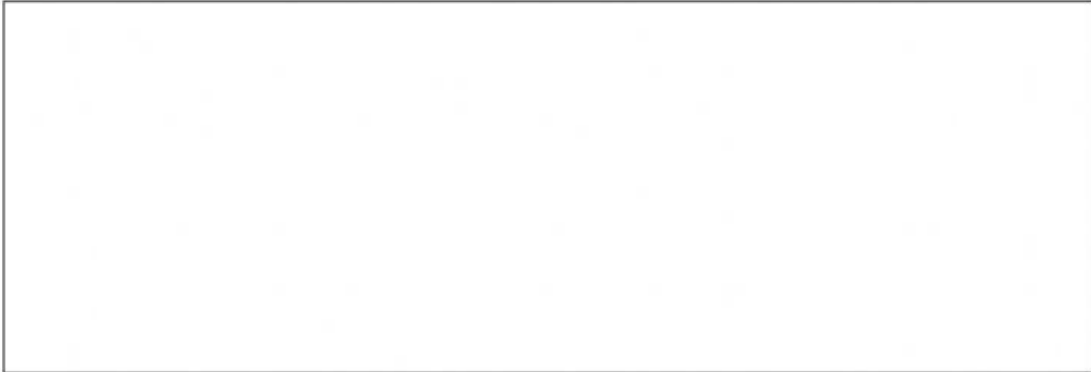


## Nutrição e saúde

- 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 prato cheio de**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> alimentos saudáveis. | <input type="checkbox"/> doces.                      |
| <input type="checkbox"/> hambúrguer.          | <input type="checkbox"/> alimentos industrializados. |

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

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alegregar as pessoas.    | <input type="checkbox"/> Informar sobre uma boa alimentação. |
| <input type="checkbox"/> Convidar para uma festa. | <input type="checkbox"/> 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!!!

