



Nome: _____

Data: _____

1) Marque com X **TODOS** os bons hábitos alimentares:

- (A) Comer nas horas certas.
- (B) Comer uma vez por dia.
- (C) Comer alimentos variados e nutritivos.
- (D) Comer a qualquer hora.
- (E) Comer carne crua ou mal cozida.
- (F) Evitar doces em excesso.
- (G) Comer devagar mastigando bem os alimentos.
- (H) Comer alimentos frescos, como frutas e verduras.



2) O que significa higiene do ambiente?

- (A) Deixar todas as janelas fechadas em casa.
- (B) Fazer a limpeza da casa todos os dias.
- (C) Jogar o lixo no cesto.



3) Qual a função das vacinas?

- (A) Prevenir doenças.
- (B) Curar doenças.

4) Analise as frases e julgue as sentenças em V (Verdadeiro) ou F (Falso):

- () Tomar banho todos os dias.
- () Quando estiver com sede, beber qualquer água.
- () Escovar os dentes ao acordar, após as refeições e antes de dormir.
- () Lavar as frutas bem antes de comê-las.
- () Andar sempre descalço.
- () Colocar a mão sempre na boca ou objetos sujos.
- () Estar sempre com as unhas cortadas e limpas.
- () Dormir cedo e acordar cedo.
- () Depois de brincar e antes de comer lavar sempre bem as mãos.
- () Entrar em casa com os sapatos sujos.
- () Espirrar protegendo as outras pessoas de partículas com o antebraço.



5) Encontre no caça-palavras o nome de 5 objetos que fazem parte de nossa higiene, depois anote.



A	V	I	A	L	H	P	A	S	E	S
D	C	O	T	O	N	E	T	E	Y	A
I	Q	D	G	C	P	N	O	I	L	B
N	U	J	A	S	F	T	A	N	R	O
H	T	E	R	H	L	E	L	H	I	N
S	U	R	A	G	C	K	H	C	K	E
C	P	M	L	V	N	U	A	Z	P	T
Z	I	Y	F	P	E	R	F	U	M	E

