

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS

O SER HUMANO NECESSITA DE ENERGIA DOS ALIMENTOS PARA REALIZAR TODAS AS ATIVIDADES DIÁRIAS E TER UM DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL. ALIMENTAR-SE BEM NÃO SIGNIFICA APENAS COMER MUITO. O MAIS IMPORTANTE É A QUALIDADE DO ALIMENTO. A ALIMENTAÇÃO DEVE SER EQUILIBRADA E VARIADA A BASE DE VERDURAS, LEGUMES, FRUTAS, CARNES E LEITES. E DEVEMOS SEMPRE EVITAR ALIMENTOS GORDUROSOS COMO REFRIGERANTES, HAMBÚRGUER, BATATA FRITA...

LOGO ABAIXO TEMOS UMA REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO GUIA ALIMENTAR QUE AUXILIA OS INDIVÍDUOS NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. PINTE E OBSERVE A PIRÂMIDE E RESPONDA AS QUESTÕES:



Marque um 'X' nas alternativas que representam bons hábitos alimentares.

- ☐ Comer nas horas certas.
- ☐ Comer muito.
- ☐ Comer alimentos frescos.
- ☐ Tomar refrigerantes na hora do almoço.
- ☐ Comer frituras e gorduras.
- ☐ Comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- ☐ Comer uma vez por dia.
- ☐ Comer alimentos nutritivos.
- ☐ Comer bastante frutas, legumes e verduras.

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 verduras são alimentos de origem vegetal.