

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:



3 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.