

Nome
Turma



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ACOMPANHADA DE UMA ATIVIDADE FÍSICA, É O CAMINHO CERTO PARA UMA VIDA COM MAIS QUALIDADE E SAÚDE. LEIA COM A AJUDA DE UM ADULTO O TEXTO ABAIXO.

LIÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

1. MAS O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

É AQUELA QUE FORNECE NUTRIENTES QUE O CORPO PRECISA PARA CRESCER, DESENVOLVER E MANTER A SAÚDE.

2. ONDE ENCONTRAR TUDO ISSO?

EM UM PRATO BEM COLORIDO, CONTENDO, POR EXEMPLO, ARROZ, FEIJÃO, VERDURAS, LEGUMES E UM TIPO DE CARNE. AS CORES VARIADAS SIGNIFICAM QUE OS NUTRIENTES ESTÃO VARIADOS.

3. A HIGIENE TAMBÉM É IMPORTANTE?

É FUNDAMENTAL! ALEM DE VARIADA, A ALIMENTAÇÃO DEVE SER APETITOSA E AGRADÁVEL, PREPARADA E GUARDADA EM CONDIÇÕES ADEQUADAS DE HIGIENE, PARA NÃO CAUSAR DOENÇAS.

CONCLUSÃO:

NÃO BASTA COMER, É PRECISO ALIMENTAR-SE DE FORMA SAUDÁVEL, EQUILIBRADA E SEGURA.



1. AGORA É COM VOCÊ! ESCREVA O NOME DAS FRUTAS.

