



Leia o texto informativo abaixo e responda as questões.



Geralmente durante o dia gastamos energia para pensar, falar, comer, dormir, brincar, praticar esportes e realizar todas as nossas atividades. A energia perdida é novamente obtida por meio dos alimentos.

Os alimentos são combustíveis para o nosso corpo. Por isso devemos ter uma boa alimentação, com pelo menos cinco refeições diárias: café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar.

Devemos ingerir alimentos variados de diferentes origens, para obtermos nutrientes necessários à saúde do nosso corpo. O importante não é a quantidade e sim a qualidade dos alimentos. Precisamos nos acostumar a experimentar o que não conhecemos. Existem diversas frutas, legumes, verduras e outros pratos que podem ser preparados para enriquecer a nossa alimentação.

1. O que o ser humano gasta em suas atividades diárias?

2. Os alimentos funcionam como o que para o nosso corpo?

3. Devemos ter quantas refeições diárias e quais são elas?

4. O que a Magali está pensando? **Escreva** uma frase.


