Nome

Data

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.

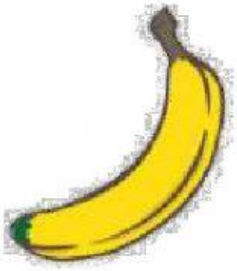
CONCLUSÃO:

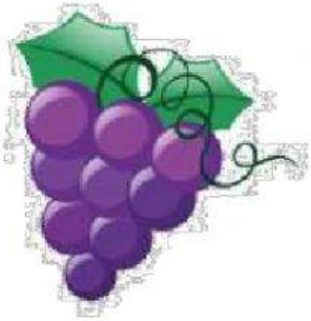
NÃO BASTA COMER, É PRECISO ALIMENTAR-SE DE FORMA SAUDÁVEL, EQUILIBRADA E SEGURA.

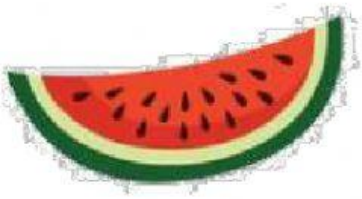
A PIRÂMIDE ALIMENTAR FOI CRIADA PARA AJUDAR E A ENTENDER COMO EQUILIBRAR ESSES ALIMENTOS DIARIAMENTE. OS ALIMENTOS SÃO AGRUPADOS DE ACORDO COM SUAS FUNÇÕES E SEUS NUTRIENTES.

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

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







LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

2. NA HORA DO ALMOÇO, MAGALI PENSA EM COMER OUTROS TIPOS DE ALIMENTOS. VEJA.

2.1. MARQUE A OPÇÃO QUE MOSTRA UM ALIMENTO QUE MAGALI DEVERIA PENSAR EM COMER NA HORA DO ALMOÇO.

- ☐ REFRIGERANTE
- ☐ HAMBÚRGUER
- ☐ SORVETE
- ☐ ALFACE

2.2. MARQUE A OPÇÃO QUE MOSTRA UM CARDÁPIO DE ALMOÇO SAUDÁVEL PARA MAGALI.

CARDÁPIO 1	CARDÁPIO 2	CARDÁPIO 3	CARDÁPIO 4
ARROZ	LASANHA	ARROZ	BATATA FRITA
FEIJÃO	BATATA FRITA	FEIJÃO	HAMBÚRGUER
LASANHA	FEIJÃO	SALADA	REFRIGERANTE
REFRIGERANTE	REFRIGERANTE	BIFE	
☐	☐	☐	☐

LIVEWORKSHEETS LIVEWORKSHEETS

PASSATEMPO

ESCREVA UMA FRASE PARA CADA SEQUÊNCIA QUE VOCÊ COLOCOU NA ORDEM.

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

DONA LUÍSA, MÃE DA MÔNICA FEZ UM CONCURSO DE SUCOS NO BAIRRO DO LIMOEIRO.
PRIMEIRO ELA PREPAROU UMA PESQUISA PARA SABER O SUCO PREFERIDO DOS VIZINHOS.
VEJA COMO ELA ANOTOU A PESQUISA NA TABELA.

3. VEJA A TABELA COM O RESULTADO DA PESQUISA E COMPLETE-A:

SUCO PREFERIDO	QUANTIDADE	NÚMERO DE VIZINHOS
MARACUJÁ	⧄ ⧄ ⧄ ⧄⧄ ☐	29
LARANJA	⧄ ⧄ ⧄ ⧄⧄	
MELANCIA	⧄ ⧄ ⧄	
ABACAXI	⧄ ⧄ ⧄ ⧄	
MANGA	⧄ ⧄ ⧄	
UVA	⧄ ⧄ ⧄ ☐	

OBSERVE A TABELA E RESPONDA:

3.1. QUANTOS VIZINHOS PREFEREM SUCO DE LARANJA?

- ☐ 22
- ☐ 23
- ☐ 24
- ☐ 25

3.2. QUAL É O SUCO PREFERIDO PELO MAIOR NÚMERO DE VIZINHOS?

- ☐ LARANJA
- ☐ MELANCIA
- ☐ MARACUJÁ
- ☐ ABACAXI

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

3.3. QUAL FOI O SUCO QUE RECEBEU 19 VOTOS?

- ☐ MELANCIA
- ☐ UVA
- ☐ MANGA
- ☐ ABACAXI

3.4. QUANTOS VOTOS RECEBERAM O SUCO DE MELANCIA E MANGA?

- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17

3.5. MARQUE A FRASE CORRETA.

- ☐ QUINZE VIZINHOS ESCOLHERAM SUCO DE ABACAXI.
- ☐ OS SABORES MELANCIA E MANGA FICARAM EMPATADOS.
- ☐ O SUCO DE UVA OBTEVE A MENOR QUANTIDADE DE VOTOS.
- ☐ VINTE VIZINHOS PARTICIPARAM DA PESQUISA.

DONA LUÍSA FEZ UM GRÁFICO PARA MOSTRAR AS INFORMAÇÕES QUE FORAM APRESENTADAS NA TABELA.

4. SUBSTITUA OS DESENHOS POR PALAVRAS E DESCUBRA AS FRASES SECRETAS.

A) A FAZ BEM À SAÚDE.

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

B) MINHA COMPROU E PARA FAZER SUCO.

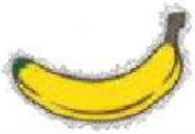
C) A ESTÁ CHEIA DE SUCO DE .

5. LEIA A ADIVINHA E CIRCULE A RESPOSTA CORRETA.

É TODO VERMELHO, TEM FOLHAS VERDES E PINTAS. É O...

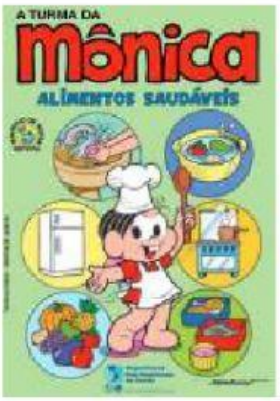
☐ ☐ ☐

SUA COR É AMARELA E QUANDO ESTÁ MADURA APARECEM PINTADAS

☐ ☐  ☐

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

CLIQUE NA IMAGEM ABAIXO E LEIA UMA INCRÍVEL HISTÓRIA EM QUADRINHOS DA TURMA DA MÔNICA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



CLIQUE NA IMAGEM ABAIXO E APRENDA A CUIDAR DOS ALIMENTOS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS.

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS