

Nutrição e saúde

- Inicando clique e assista a um vídeo bem reflexivo com relação a alimentação saudável.



Hora da leitura

Alimentação: Um prato cheio de saúde

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos, não estragados e de diversos tipos.

Para ter boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva e variada. Quanto mais coloridas forem suas refeições, mais você irá crescer com energia e tornar-se resistente as doenças.

Muitos gostam de comer só doces, sanduíches e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva, por isso, evite alimentos industrializados e procure sempre consumir alimentos naturais, seja de origem vegetal, animal e mineral.

1 - De acordo com o texto Um prato cheio de saúde significa um prato cheio de

- | | |
|---|--|
| ☐ alimentos saudáveis. | ☐ doces. |
| ☐ hambúrguer. | ☐ alimentos industrializados. |

2 - O texto serve para Alimentação: Um prato cheio de saúde serve para:

- | | |
|---|--|
| ☐ Alegria as pessoas. | ☐ Informar sobre uma boa alimentação. |
| ☐ Convidar para uma festa. | ☐ Contar uma história. |

3 - Que tipo de alimentos devemos evitar?

- ☐ Laranja, abacaxi, abacate e beber muita água.
- ☐ Melancia, melão, manga e beber muito leite.
- ☐ Doces, sanduíches, hambúrgueres e refrigerante.

➤ Clique e assista mais um vídeo musical incentivando a boa alimentação



4 - Clique na figura identificada com o nome e o número e arraste-a até uma das colunas conforme a sua classificação se é saudável ou não para sua saúde.

Prato verde 3	Refrigerante 2	Cenoura 2	Doces 3	Leite 1	Frituras 1
					
Alimentos saudáveis			Alimentos não saudáveis		
1 FIGURA AQUI	2 FIGURA AQUI	3 FIGURA AQUI	1 FIGURA AQUI	2 FIGURA AQUI	3 FIGURA AQUI

Se cuide!!!
Faça da alimentação um bom remédio!!!

