

## Exercícios sobre Alimentação Saudável (versão corrigida)

### Exercício 1 – Grupos alimentares

Completa as frases com as palavras que faltam: (fruta, proteínas, cereais, laticínios, legumes, grupos alimentares)

1. Para termos uma alimentação equilibrada, devemos comer alimentos de todos os \_\_\_\_\_.
2. As \_\_\_\_\_ ajudam a construir e reparar os músculos.
3. A \_\_\_\_\_ é importante porque fornece vitaminas e fibras ao nosso corpo.
4. O leite e o queijo pertencem ao grupo dos \_\_\_\_\_.

### Exercício 2 – Escolhas saudáveis

Completa as frases com as palavras adequadas: (água, açúcar, sal, vitaminas, energia)

1. Devemos beber bastante \_\_\_\_\_ todos os dias para manter o corpo hidratado.
2. O consumo excessivo de \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ pode causar problemas de saúde.
3. As frutas e os legumes são ricos em \_\_\_\_\_, essenciais para o bom funcionamento do organismo.
4. Os hidratos de carbono fornecem \_\_\_\_\_ ao corpo para as nossas atividades diárias.

### Exercício 3 – Hábitos alimentares

Preenche as lacunas com as palavras seguintes: (variada, pequeno-almoço, refeições, equilibrada)

1. É importante fazer várias \_\_\_\_\_ ao longo do dia.
2. O \_\_\_\_\_ é a refeição mais importante, pois dá energia para começar o dia.

3. Uma alimentação \_\_\_\_\_ deve incluir alimentos de todos os grupos.