ATIVIDADE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

Leia e responda às questões 1 e 2.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável deve se basear em hábitos que valorizem o significado social e cultural dos alimentos. Isso quer dizer que, além de nutrir o corpo, a alimentação também está ligada à cultura, às tradições e à forma como nos relacionamos com a comida.

Por isso, é importante resgatar esses costumes e incentivar a produção e o consumo de alimentos saudáveis da nossa região, como frutas, verduras e legumes. Também devemos considerar os nossos hábitos e sentimentos em relação à alimentação, buscando sempre escolhas que contribuam para o nosso bem-estar.

Adaptado por TSA de: https://bvsms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel/

1. Conforme o texto, como deve ser uma alimentação saudável?

_____
_____
_____
_____

2. Você acha que se alimenta de forma saudável? Por quê?

_____
_____
_____
_____

3. Marque com x o alimento que não deve ser consumido em excesso.

a) Hamburguer. b) Salada.
c) Manga. d) Arroz e feijão.

4. Observe os alimentos apresentados a seguir e classifique-os em saudáveis e não saudáveis.



_____



_____



_____



_____

5. Observe os alimentos abaixo.



Agora, utilizando a numeração correspondente de cada alimento, monte as refeições solicitadas.

a) Café da manhã

_____
_____
_____

b) Almoço

_____
_____
_____

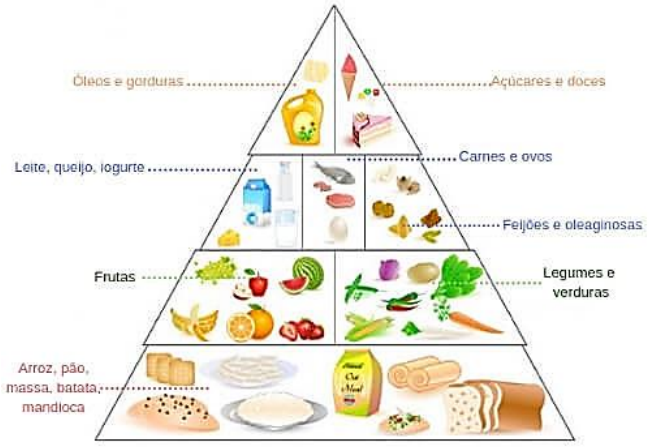
c) Jantar

_____
_____
_____

6. A melhor forma de comer alimentos não saudáveis é

a) consumir com moderação, de forma ocasional, dentro de uma alimentação equilibrada.
b) comer diariamente, pois não fazem mal à saúde.
c) substituir refeições principais por alimentos ultraprocessados.
d) consumir em grandes quantidades para matar a vontade rapidamente.

7. Veja com atenção a pirâmide alimentar abaixo e depois leia a tirinha para responder à questão.





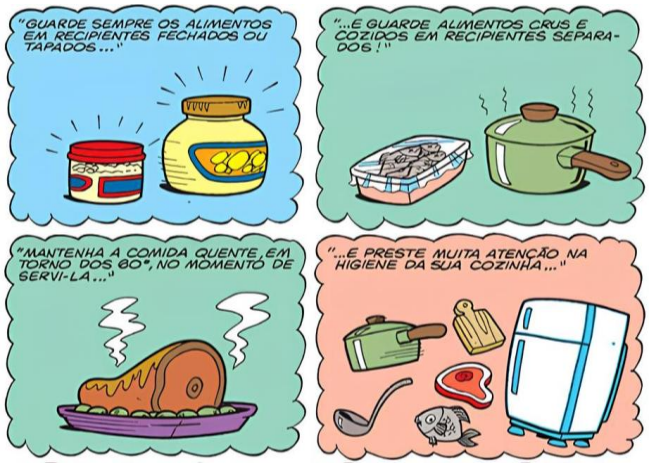
A qual grupo da pirâmide alimentar o bacon pertence e como os alimentos desse grupo devem ser consumidos?

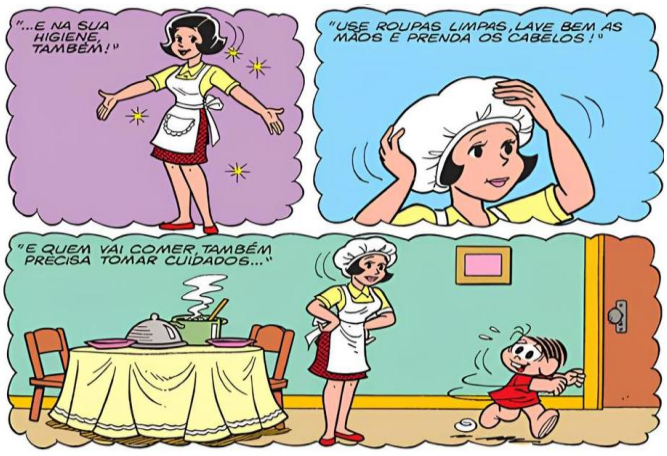
_____
_____
_____

8. No espaço abaixo, escreva os alimentos que você consome nas principais refeições do dia.

Café da manhã	Almoço	Jantar

9. Leia a tirinha abaixo e responda.





https://es.pinterest.com/pin/811140582921978548/

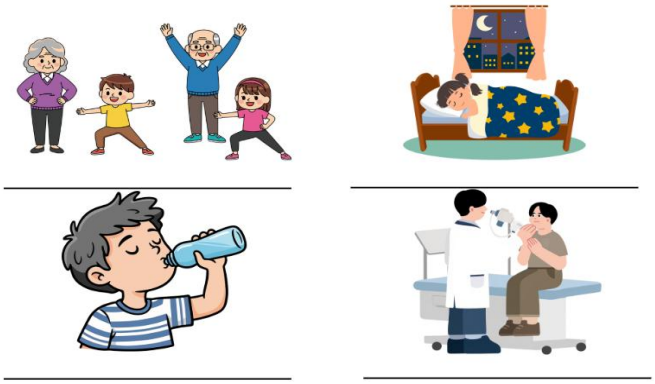
Qual cuidado a tirinha se refere?

a) Escovar os dentes.
b) Lavar o cabelo.
c) Lavar bem as mãos.
d) Trocar de roupa.

10. Comer de forma saudável ajuda a prevenir doenças como: (marque)

( ) hipertensão.
( ) diabetes.
( ) dengue.
( ) gripe.
( ) obesidade.

11. Uma boa alimentação deve estar associada a outros hábitos saudáveis. Observe as ilustrações e descreva quais são esses hábitos.



12. Veja com atenção a salada de frutas abaixo.



No caça-palavras abaixo, encontre apenas os alimentos saudáveis presentes na ilustração.

B	A	N	A	N	A	S
O	P	J	N	G	Z	X
M	A	N	G	A	V	U
W	E	R	V	I	U	B
M	O	R	A	N	G	O
Y	K	I	W	I	X	S

Tudo Sala de Aula

Apoio pedagógico para este material

Tudo Sala de Aula

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas. ACESSE	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos. ENTRE	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores. SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.