


ATIVIDADE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Estudante: _____ Data: ____/____/____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

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://bvsmms.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) Hambúrguer. 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

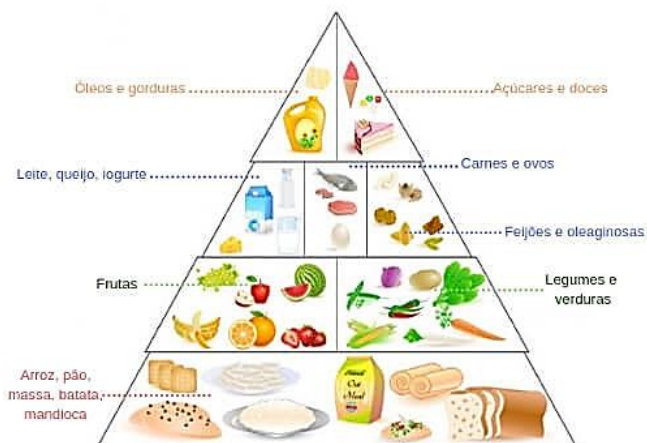
b) Almoço

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.

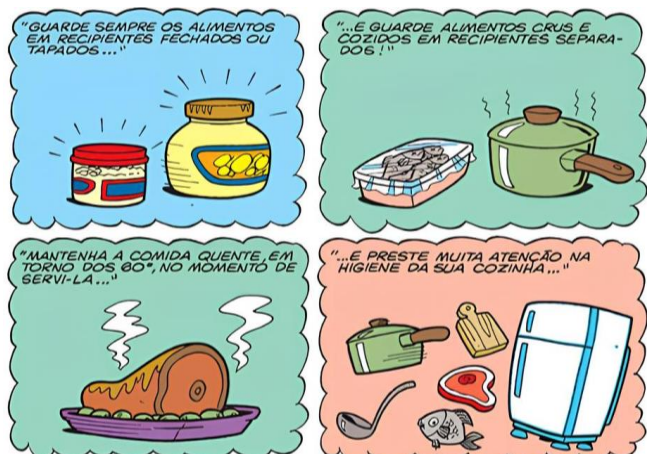


A qual grupo da pirâmide alimentar o bacon pertence e como os alimentos desse grupo devem ser consumidos?

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