

Nome:

Turma:

Alimentação Balanceada

A alimentação balanceada é aquela baseada em alimentos que atendem às necessidades do nosso organismo. Essas necessidades mudam de acordo com a idade e o sexo de cada um de nós e, ainda, com as atividades que exercemos.

Uma alimentação balanceada, saudável e equilibrada deve conter diversos nutrientes:

Carboidratos (massas, pães, cereais, sempre que possível usar os integrais);

proteínas (carnes, peixes, soja, lentilha, feijão, ovos e seus produtos, dê preferência aos mais magros);

gorduras (prefira o azeite e com moderação);

vitaminas, minerais e fibras (frutas e vegetais principalmente, prefira crus e com casca, se possível);

água, durante o dia todo, exceto nas refeições.

Devemos evitar:

Alimentos gordurosos, salsicha, comida com conservante.

Doces, enlatados, alimento com muito condimento.

Linguiça, carne gordurosa, comida salgada.

Devemos preferir os alimentos:

Naturais, frescos, bem cozidos, com pouco sal.

Questões:

1- Arroz, feijão, carne vermelha (carne de boi, porco, bode, carneiro), carne branca (frango e peixe), verduras e legumes são os alimentos mais comuns no almoço da população brasileira. Reescreva o nome dos alimentos abaixo:

Arroz:

Feijão:.....

Frango, carne bovina, peixe, ovos:.....

Verduras:.....

Legumes:.....

2- Marque a alternativa das frutas que começam com vogal:

() acerola - cajá - graviola - goiaba - uva

() mamão – laranja – abacate – uva – banana

() maçã - melão - acerola - banana - ameixa

() uva – abacate – abacaxi – acerola – umbu

3- Marque a alternativa das frutas que começam com consoante:

() mamão – laranja – goiaba – melancia – banana

() morango – manga – melancia – acerola – goiaba

() acerola - cajá - graviola - goiaba - uva

() uva – pitomba – abacaxi – pera – umbu

4- Reescreva a frase: NÃO DEVEMOS BEBER ÁGUA, SUCO OU REFRIGERANTE DURANTE O ALMOÇO OU JANTAR.

.....

.....

5- Reescreva a frase: SÓ DEVEMOS BEBER ÁGUA, OU SUCO UMA HORA APÓS AS REFEIÇÕES.

.....

.....

6- Reescreva a frase: REFRIGERANTE NÃO FAZ BEM PARA A SAÚDE.

.....

7- Pinte as frutas a seguir.

