

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 (frango, carne bovina, peixe), verduras e legumes são os alimentos mais comuns no almoço da população brasileira. Escolha a alternativa que está com a escrita correta:

- () Arroz, feijão, carne(frango, carne bovina, peixe), vreduras e legumes
- () Arroz, feijão, carne(frnago, carne bovina, peixe), verduras e legumes
- () Arroz, feijão, carne(frango, carne bovina, peixe), verduras e legumes.
- () Arroz, feijão, carne(frango, carne bovina, pexie), verduras e legumes

2- Marque a alternativa das frutas que são dissílabas:

- () mamão – laranja – abacate – uva – banana
- () acerola - cajá - graviola - goiaba - uva
- () uva – cajá – maçã – pera – umbu
- () maçã - melão - acerola - banana – ameixa

3- Marque a alternativa das frutas que são trissílabas:

- () morango – manga– melancia– acerola – goiaba
- () acerola - cajá - graviola - goiaba - uva
- () uva – pitomba – abacaxi – pera – umbu
- () Pêssego – laranja – pitomba – morango– banana

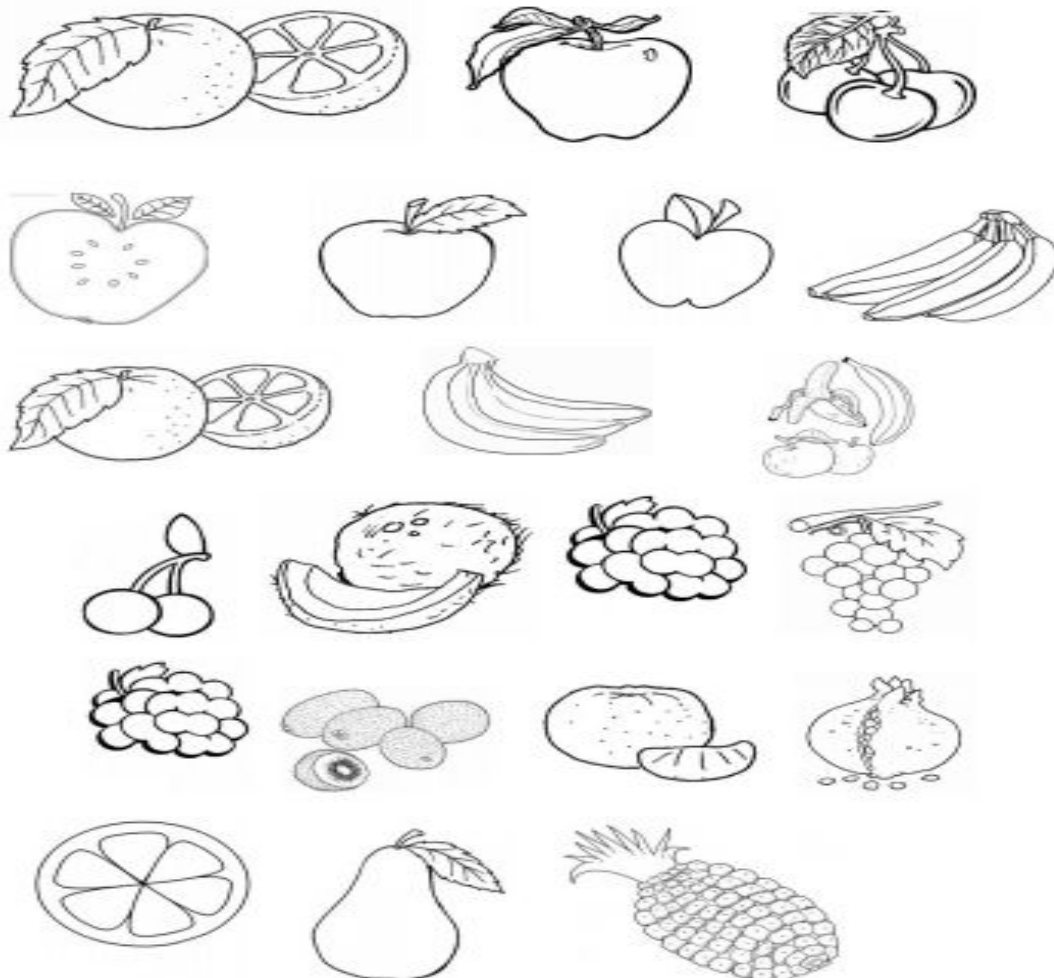
4- Reescreva a frase: NÃO DEVEMOS BEBER ÁGUA, SUCO OU REFRIGERANTE DURANTE O ALMOÇO OU JANTAR.

.....
.....

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.



8- Marque os alimentos saudáveis:

- Alimentos gordurosos, salsicha, comida com conservante.
- Linguiça, carne gordurosa, comida salgada.
- Doces, enlatados, alimento com muito condimento.
- Frutas, legumes, verduras, cereais.

9- Marque os alimentos prejudiciais à saúde:

- Alimentos gordurosos, salsicha, comida com conservante.
- Todos, exceto a alternativa "d)"
- Doces, enlatados, alimento com muito condimento.
- Frutas, legumes, verduras, cereais.
- Linguiça, carne gordurosa, comida salgada.

10- Relacione os alimentos que você costuma comer no almoço e no jantar.