

Meu Nome:

Minha Escola:

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:

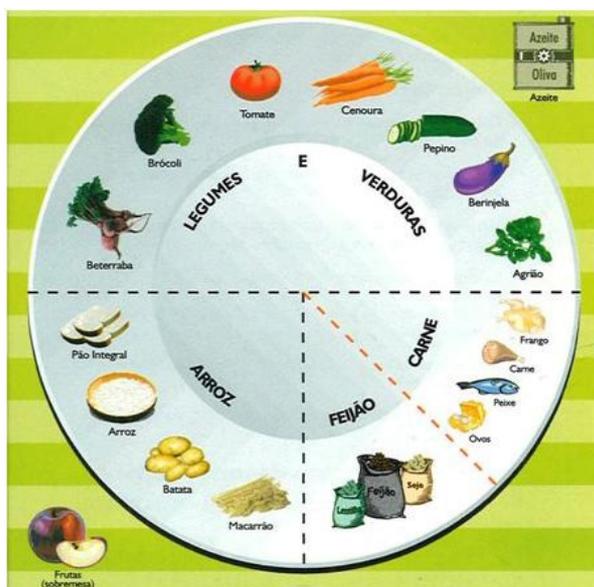
Carboidratos (massas, pães, cereais, sempre que possível usar os integrais);

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.



Questões:

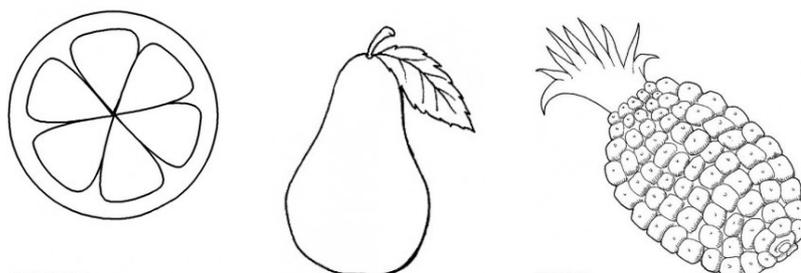
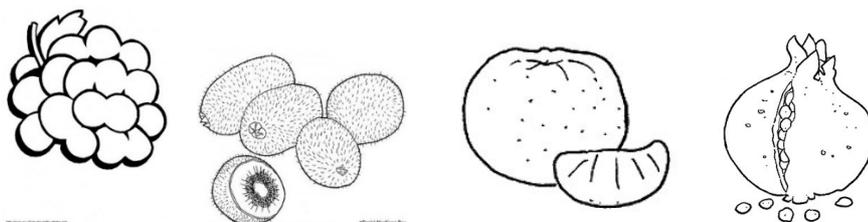
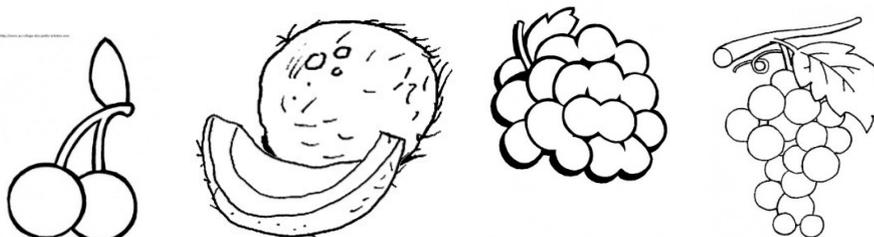
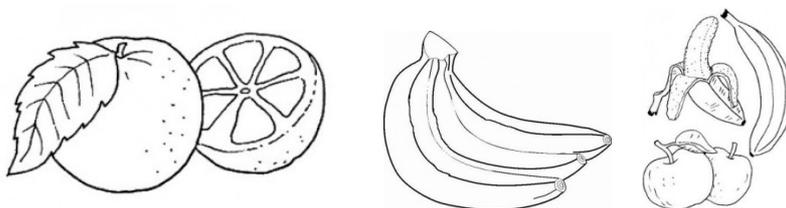
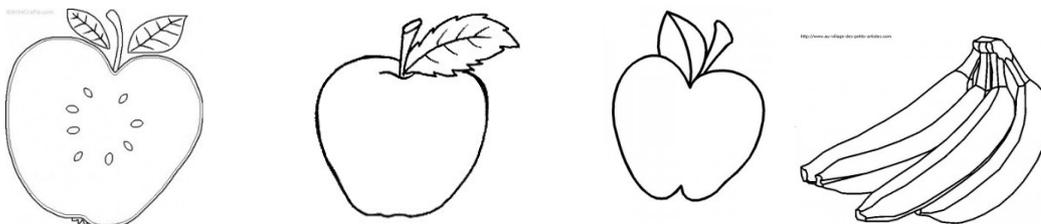
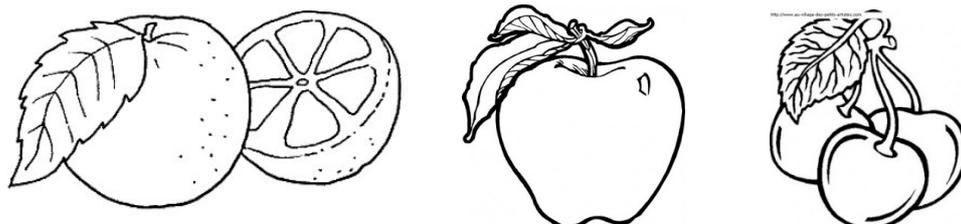
- 1- Arroz, feijão, carne(frango, carne bovina, peixe), verduras e legumes são os alimentos mais comuns no almoço da população brasileira. Reescreva o nome dos alimentos abaixo:

Arroz Feijão.....

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

Verduras..... Legumes.....

2- Pinte os alimentos:



Fontes:

<http://www.preschoolactivities.us/fruits-coloring-page/>

<https://blogdescalada.com/como-fazer-uma-refeicao-balanceada/>

<http://www.projetocordel.com.br/educa/alimentacaobalanceada.php>