

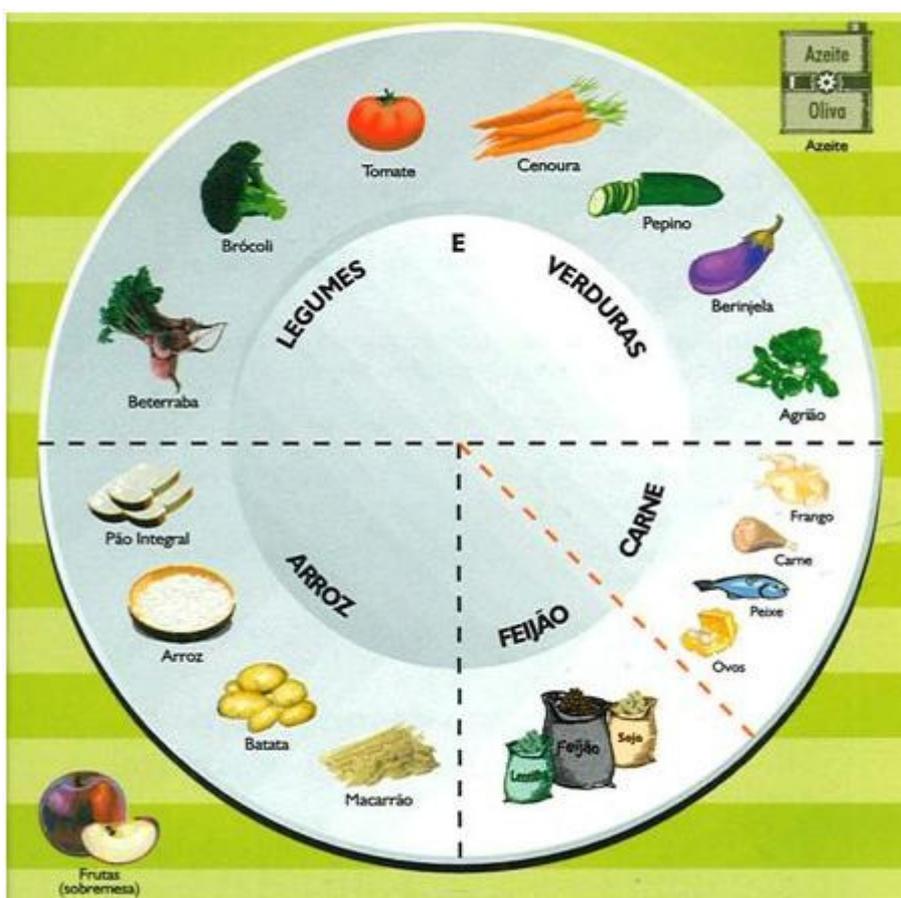
Meu Nome: .....

Minha Escola: .....

### Alimentação Balanceada

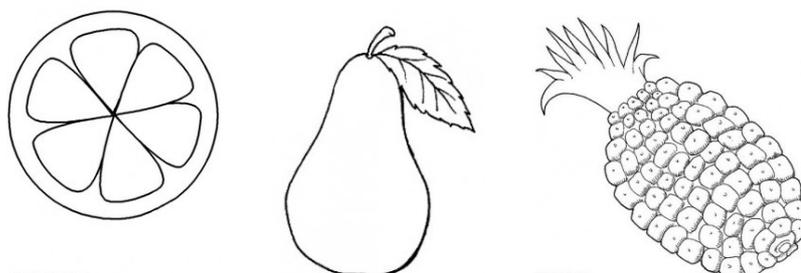
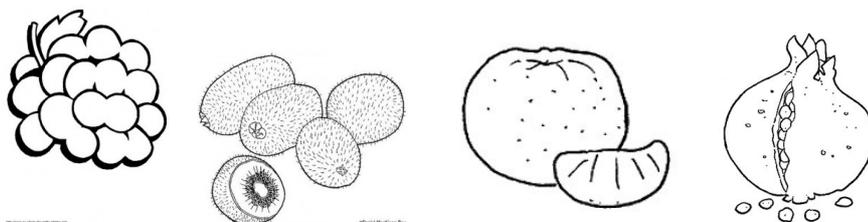
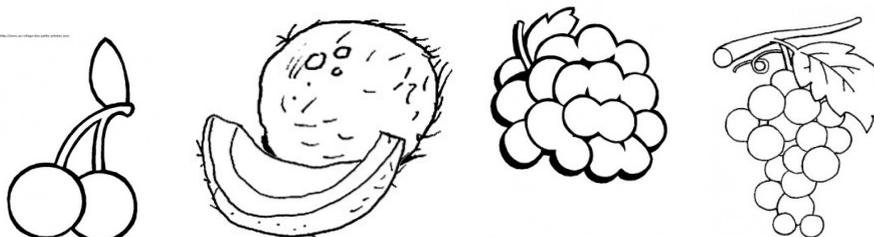
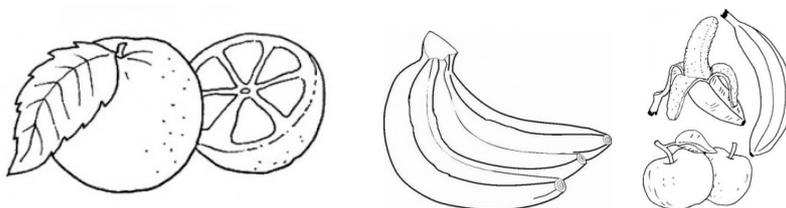
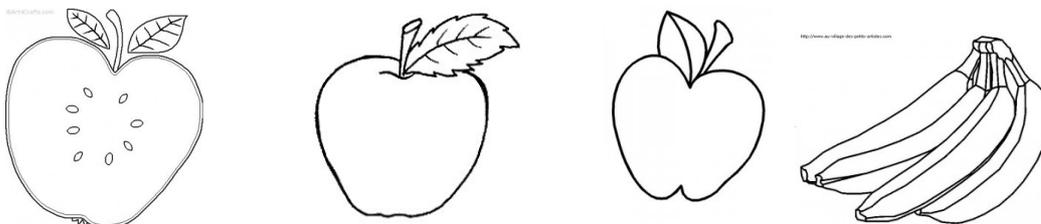
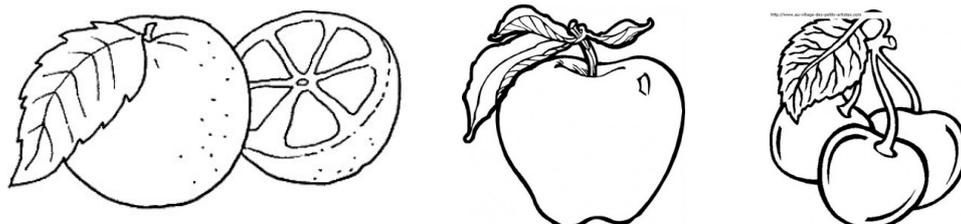
A alimentação balanceada é aquela baseada em alimentos que atendem às necessidades do nosso organismo. Essas necessidades mudam de acordo com a idade e o sexo de cada um de nós e, ainda, com as atividades que exercemos. Uma alimentação balanceada, saudável e equilibrada deve conter diversos nutrientes:

- 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.





4- 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/alimentacaobalanceada2.php>