

ESCOLA _____ DATA: ____/____/____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____



Alimentação balanceada

Uma alimentação balanceada é essencial para a saúde. Comer alimentos variados, como frutas, legumes, grãos, carnes e laticínios, fornece os nutrientes que o corpo precisa para crescer forte e saudável. Cada grupo de alimentos tem sua função: os carboidratos dão energia, as proteínas ajudam no crescimento, e as vitaminas protegem contra doenças.

É importante evitar o excesso de alimentos ricos em açúcar, sal e gordura, como doces, frituras e refrigerantes. Eles podem causar problemas de saúde se consumidos com muita frequência. Por isso, é melhor optar por alimentos naturais e frescos.

Beber bastante água também faz parte de uma alimentação balanceada. A água mantém o corpo hidratado e ajuda no funcionamento dos órgãos. Além disso, praticar atividades físicas complementa uma vida saudável.

Ter bons hábitos alimentares desde cedo é fundamental. Quando aprendemos a escolher bem o que comemos, crescemos mais saudáveis e com mais energia para estudar, brincar e viver bem.

Questões

1) Qual grupo de alimentos fornece energia para o corpo?

A) () Vitaminas

B) () Carboidratos

C) () Proteínas

2) Complete: Comer muitas frituras e doces pode _____ a saúde.

R: Prejudicar.

3) Desenhe um prato com alimentos saudáveis, como frutas, verduras e carnes.

R: O aluno desenha um prato equilibrado.

4) Explique por que é importante beber água todos os dias.

R: Para manter o corpo hidratado e ajudar no funcionamento dos órgãos.

5) Por que devemos evitar alimentos com muito açúcar e gordura?

R: Porque podem causar problemas de saúde, como obesidade e cáries.