UNIVERSO EDUCA

Meu Livro de Alimentação Saudável

OBRIGADO!

Seu apoio faz toda a diferença!

UNIVERSO EDUCA

Fico muito feliz por você baixar este material gratuito e utilizá-lo com sua turma!

Quando você usa e compartilha o **Universo Educa**, ajuda o projeto a chegar a mais professores e a continuar criando conteúdos gratuitos e de qualidade!

Juntos por uma educação melhor!

ENTRE NO NOSSO GRUPO DO WHATSAPP!

Receba novidades, links e materiais para sua prática em sala de aula!

CLIQUE AQUI E PARTICIPE

CONHEÇA A LOJA UNIVERSO EDUCA!

Materiais pedagógicos completos e de qualidade para facilitar o seu dia a dia em sala de aula!

CLIQUE AQUI e conheça a loja Universo Educa

COMPARTILHE DA MANEIRA CORRETA!

COMPARTILHE APENAS O LINK DESTA PÁGINA.

Assim, mais professores poderão acessar o material diretamente no blog, conhecer outros conteúdos gratuitos e apoiar o Universo Educa.

NÃO COMPARTILHE O PDF OU AS IMAGENS DA ATIVIDADE.

Este material é protegido pela Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98).

NÃO ENVIE O ARQUIVO PARA OUTROS GRUPOS OU PESSOAS.

O uso é exclusivo para fins educacionais, sendo proibida a cópia, reprodução, modificação e comercialização.

Pequenas ações fazem uma grande diferença!
Muito obrigado por apoiar o Universo Educa!

www.universoeduca.com.br

Juntos pela educação!

Meu Livro de Alimentação Saudável



Nome: _____

Adivinhe o Nome - Desenhar, colorir e escrever o nome nos espaços em branco

Sou amarelinha e cresço em cachos. Quem sou eu? _____



Tenho a cor do amor e cresço no pomar. Quem sou eu? _____



Sou laranja e nasço na terra. Quem sou eu? _____



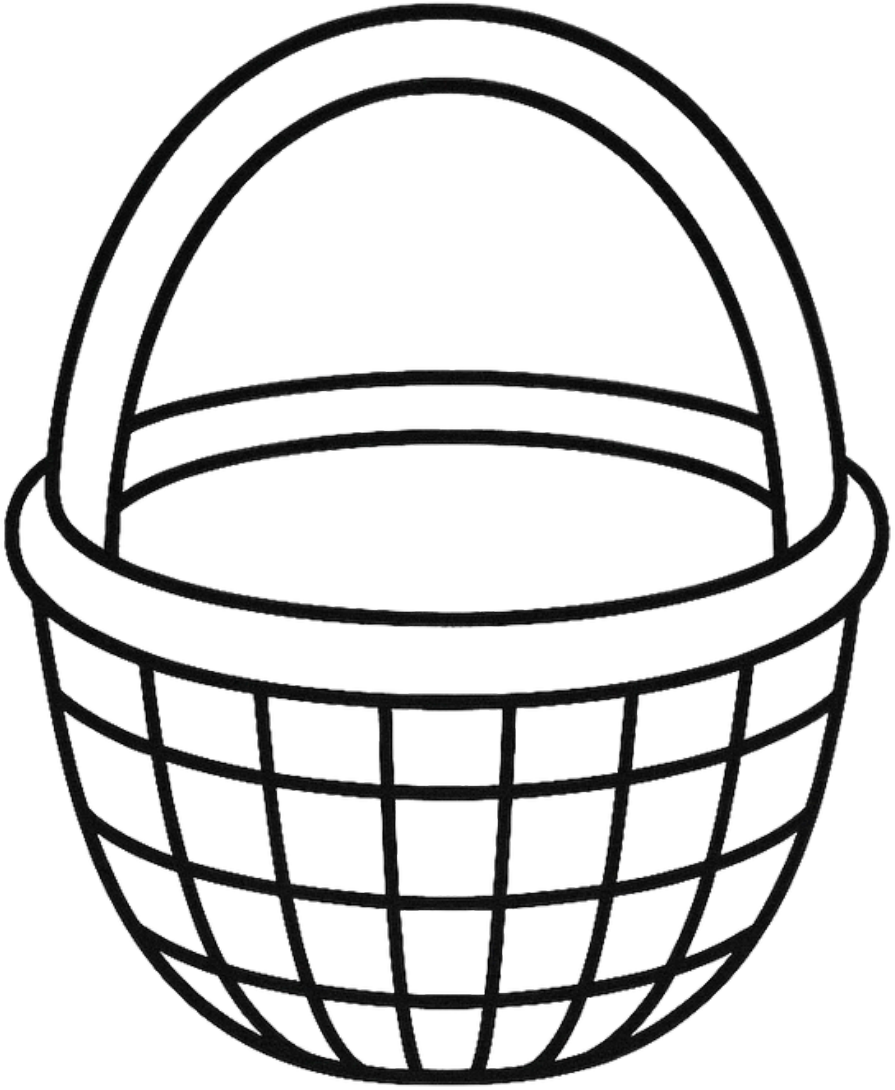
Tenho muitos cachinhos verdes. Quem sou eu? _____



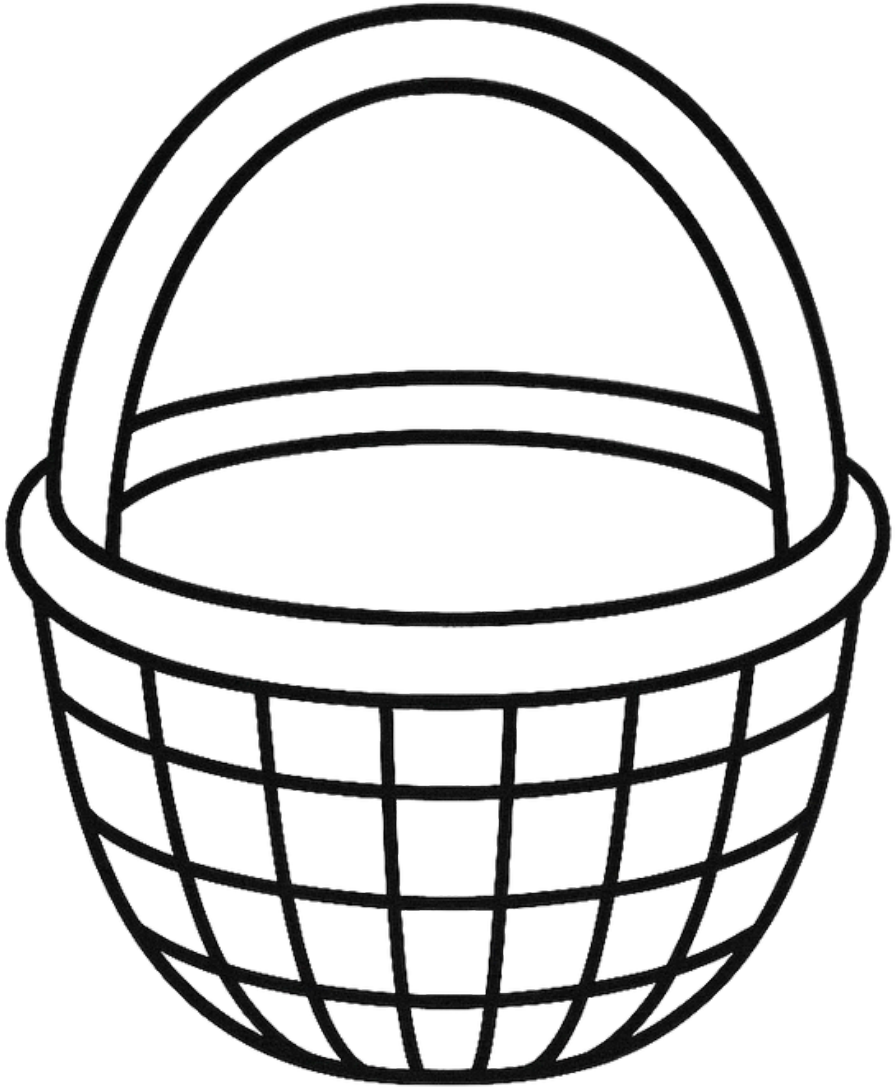
Atividade: Separando os Alimentos

1. Colorir, recortar e colar os alimentos na cesta correta.

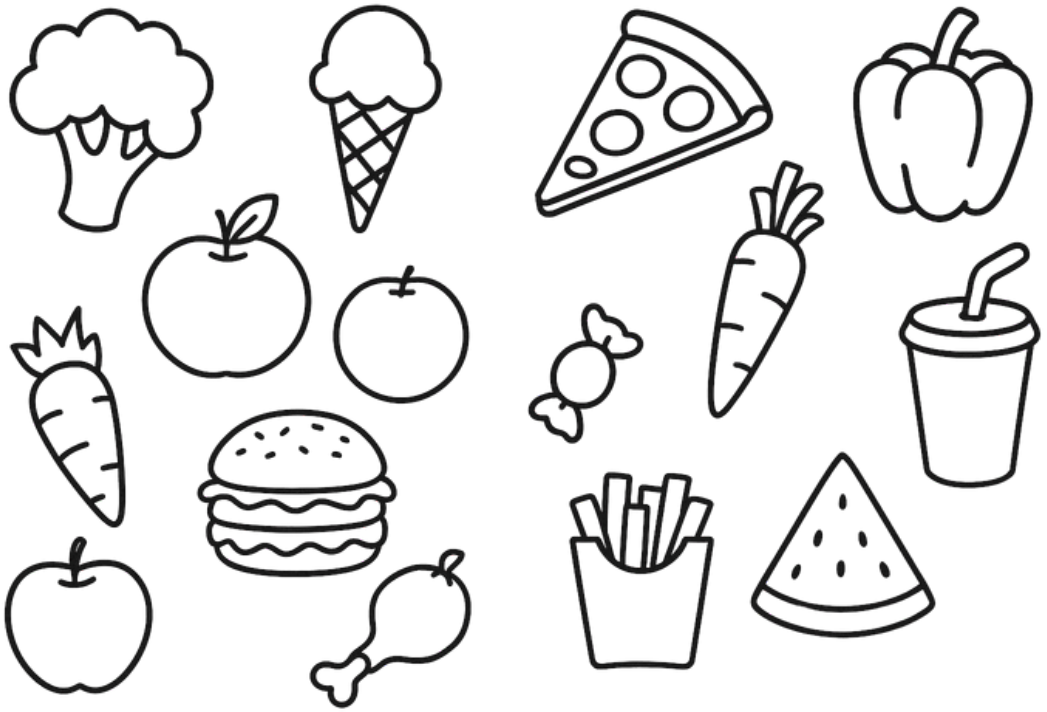
Cesta 1: Alimentos Saudáveis

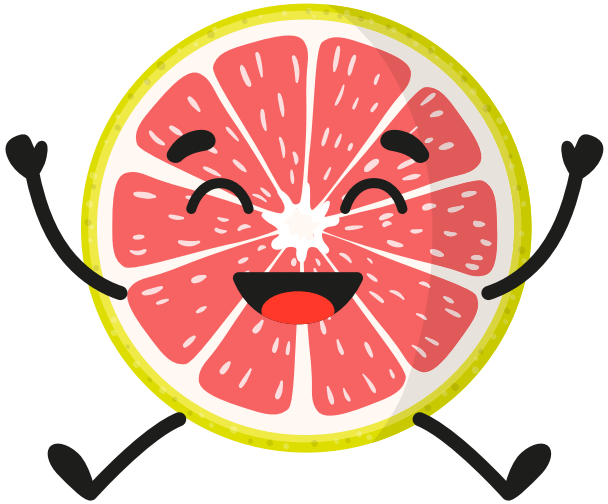


Cesta 2: Alimentos Não Saudáveis



Recorte e cole no cesto certo!





Flashcards

Alimentação Saudável



Pergunta 1

O que é uma alimentação saudável?



Pergunta 2

Dê três exemplos de um alimentos saudáveis.



Pergunta 3

Por que é importante comer frutas e vegetais?



Pergunta 4

O que são alimentos processados?



Resposta 2

Frutas como maçã, banana e laranja são alimentos saudáveis.

Resposta 1

É comer alimentos que fazem bem para o nosso corpo, nos dão energia e nos ajudam a crescer fortes e saudáveis.

Resposta 4

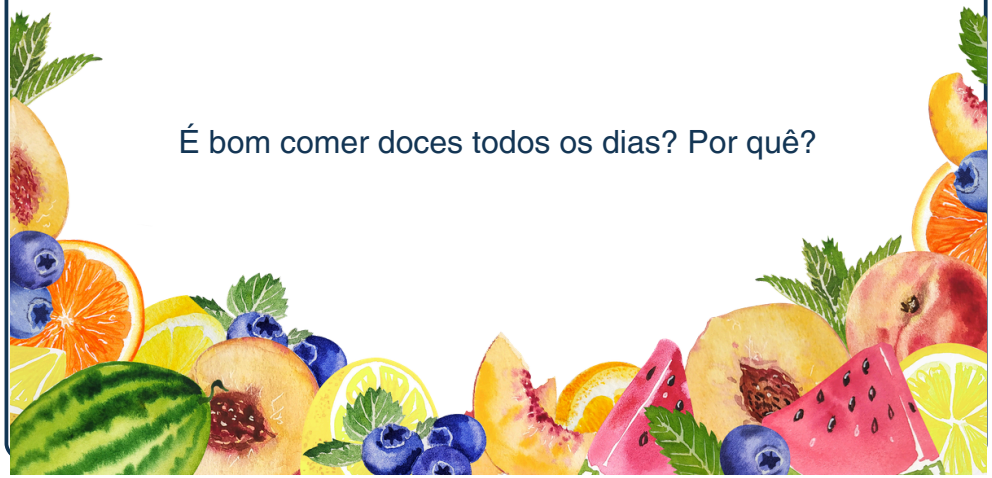
São alimentos que foram modificados na fábrica, geralmente com muito açúcar, sal e gordura.

Resposta 3

Porque eles têm vitaminas e minerais que nos protegem de doenças e nos ajudam a crescer.

Pergunta 5

É bom comer doces todos os dias? Por quê?



Pergunta 6

Qual é uma boa bebida para acompanhar as refeições?



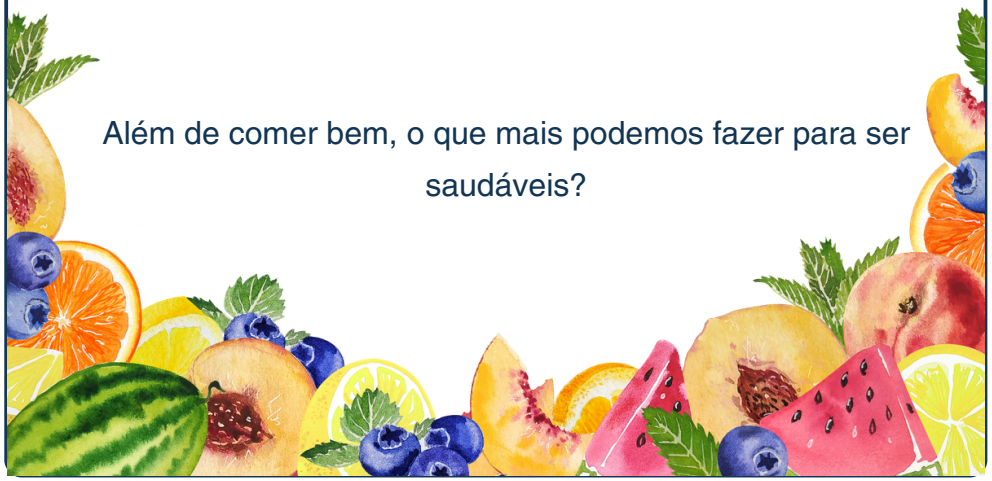
Pergunta 7

O que significa comer com moderação?



Pergunta 8

Além de comer bem, o que mais podemos fazer para ser saudáveis?



Resposta 6

Água é a melhor bebida para acompanhar as refeições.

Resposta 5

Não, porque têm muito açúcar e podem causar cáries e outros problemas de saúde.

Resposta 8

Fazer exercícios físicos e dormir bem também são muito importantes.

Resposta 7

Significa comer a quantidade certa de cada alimento, sem exagerar.

Pergunta 9

Dê um exemplo de um café da manhã saudável.



Pergunta 10

Como saber se um alimento é saudável?



Resposta 10

Alimentos naturais, como frutas, verduras, legumes e grãos, geralmente são saudáveis. Alimentos com muitos ingredientes e embalagens coloridas podem ser menos saudáveis.

Resposta 9

Um café da manhã saudável pode ser frutas com iogurte e um pedaço de pão integral.