Termos de Uso

Este material é uma criação original de Mariana Teixeira Mendes, disponível exclusivamente para aqueles que o adquiriram legalmente. Respeite a propriedade intelectual e contribua para um ambiente educacional ético.

Restrições de Uso

- Compartilhamento proibido: Não compartilhe este material em redes sociais, plataformas digitais ou através de qualquer meio eletrônico.
- Edição proibida: A alteração ou edição deste material para revenda é estritamente proibida.

Proteção Legal

Conforme a Lei de Direitos Autorais n 9.610, de 12 de fevereiro de 1998, violações estão sujeitas a sanções penais sob o Art. 184 do Código Penal Brasileiro.

Uso Permitido

Este material é para uso individual e pode ser utilizado em:
Salas de aula I Aulas particulares I Atividades educacionais em casa e outros fins educacionais.

Utilizou o material?

Seu feedback é valioso. Compartilhe conosco fotos ou vídeos do material em uso e conte-nos sobre sua experiência. Mencione-nos no Instagram @mari_prof.

Tenha apoio além do recurso
Conheça a Equipe de Profs 2024

A Plataforma ouro é o coração do nosso compromisso com a educação. Um espaço exclusivo com suporte pedagógico, recursos inovadores e uma rica variedade de atividades. É um ambiente colaborativo de trocas e experiências, projetado para enriquecer a prática docente e potencializar o aprendizado dos alunos.



Clique aqui e dê o primeiro passo para um ano letivo potente, seguro e tranquilo!

Escola:

Data: ◯◯◯ Turma:

Estudante:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos não estragados e de diversos tipos. Para ter uma boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva e variada. Quanto mais colorida forem as refeições, mas você irá crescer com energia e tornar resistente às doenças. A alimentação de forma saudável e equilibrada é essencial para garantir a qualidade de vida. Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, sanduíches, hambúrgueres, e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva, por isso, evite alimentos industrializados, e procure comer sempre alimentos naturais, ou seja, de origem vegetal, animal e mineral.

Disponível em: https://www.slideshare.net/LorenaLopes10/texto-alimentao-saudvel. Acesso em 22 de abr. de 2021.



1. Esse texto trata sobre os:
(A) doces
(B) Hambúrgueres
(C) alimentos saudáveis
(D) alimentos fritos

2. Este texto serve para:
(A) alegrar as pessoas.
(B) informar as pessoas.
(C) distrair as pessoas.
(D) contar uma história.

3. Alguns alimentos fazem muito mal à saúde. De acordo com o texto, quais são esses alimentos?

_____

_____

_____

4. Para manter o nosso corpo saudável, é importante comer bem. O que significa comer bem?

_____

_____

_____

Leia o texto com atenção:

A pirâmide alimentar é uma forma de organizar os alimentos com base em suas funções e características. Ela serve como um guia para nos ajudar a fazer escolhas alimentares variadas e equilibradas no dia a dia. Nosso corpo precisa dos alimentos para realizar suas atividades diárias, crescer e se manter saudável.

Existem alimentos de origem vegetal (frutas e verduras), animal (carne, ovos, leite) e mineral (água e sais minerais). De acordo com suas funções no corpo, os alimentos podem ser classificados como:

•**Construtores:** ajudam na reconstrução dos tecidos e no crescimento do corpo.

•**Energéticos:** fornecem energia para o nosso corpo.

•**Reguladores:** ajudam a regular o funcionamento dos órgãos e sistemas.



1. Nosso corpo precisa dos alimentos para:

a) Ganhar força apenas durante o crescimento.

b) Ter energia somente quando praticamos esportes.

c) Crescer, realizar as atividades diárias e manter a saúde.

d) Apenas fornecer nutrientes, sem outras funções.

2. São exemplos de alimentos de origem vegetal:

a) Carne e ovos.

b) Pão e arroz.

c) Frutas e verduras.

d) Água e sais minerais.

3. Qual das opções a seguir contém apenas alimentos de origem animal?

a) Feijão, ovos e carne.

b) Carne, ovos e leite.

c) Frutas, verduras e leite.

d) Água, sais minerais e carne.

4. Relacione corretamente os tipos de alimentos às suas funções no corpo:

a) Alimentos construtores

b) Alimentos energéticos

c) Alimentos reguladores

•( ) Regulam o funcionamento do organismo.

•( ) Fornecem energia ao corpo.

•( ) Auxiliam no crescimento e reconstrução dos tecidos do corpo.

5. Em seu caderno, de acordo com a pirâmide alimentar, elabore um cardápio com a quantidade ideal que devemos consumir diariamente de:

Carboidratos, verduras e legumes, frutas, leite e derivados.

6. Pense em seu cardápio de hoje: Quais alimentos você consumiu até agora que são considerados construtores, energéticos ou reguladores? Classifique-os.

Construtores

Energéticos:

Reguladores

7. Antes de preparar ou manusear alimentos, qual hábito de higiene é essencial?

a) Apenas usar um avental.

b) Lavar as mãos com água e sabão.

c) Lavar os alimentos com sabão.

d) Apenas lavar os utensílios de cozinha.

8. Sabemos que o equilíbrio alimentar é importante. Mas, além da alimentação saudável, o que mais podemos fazer para garantir que nosso corpo esteja em bom funcionamento?

a) Praticar exercícios físicos regularmente.
b) Ficar deitado o dia todo.
c) Comer fast food todos os dias.
d) Dormir muito e não praticar exercícios.

9. Como você acha que a alimentação saudável pode influenciar na sua rotina escolar e nas suas atividades do dia a dia? Escreva abaixo:

_____

_____

_____

Escola:

Data: Turma:

Estudante:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos não estragados e de diversos tipos. Para ter uma boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva e variada. Quanto mais colorida forem as refeições, mas você irá crescer com energia e tornar resistente às doenças. A alimentação de forma saudável e equilibrada é essencial para garantir a qualidade de vida. Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, sanduíches, hambúrgueres, e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva, por isso, evite alimentos industrializados, e procure comer sempre alimentos naturais, ou seja, de origem vegetal, animal e mineral.

Disponível em: https://www.slideshare.net/LorenaLopes10/texto-alimentao-saudvel. Acesso em 22 de abr. de 2021.



1. Esse texto trata sobre os:
(A) doces
(B) Hambúrgueres
(C) alimentos saudáveis
(D) alimentos fritos

2. Este texto serve para:
(A) alegrar as pessoas.
(B) informar as pessoas.
(C) distrair as pessoas.
(D) contar uma história.

3. Alguns alimentos fazem muito mal à saúde. De acordo com o texto, quais são esses alimentos?
alimentos industrializados ,doces, sanduíches, hambúrgueres, e beber muito refrigerante.

4. Para manter o nosso corpo saudável, é importante comer bem. O que significa comer bem?
Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos não estragados e de diversos tipos

Leia o texto com atenção:

A pirâmide alimentar é uma forma de organizar os alimentos com base em suas funções e características. Ela serve como um guia para nos ajudar a fazer escolhas alimentares variadas e equilibradas no dia a dia. Nosso corpo precisa dos alimentos para realizar suas atividades diárias, crescer e se manter saudável.

Existem alimentos de origem vegetal (frutas e verduras), animal (carne, ovos, leite) e mineral (água e sais minerais). De acordo com suas funções no corpo, os alimentos podem ser classificados como:

•**Construtores:** ajudam na reconstrução dos tecidos e no crescimento do corpo.
•**Energéticos:** fornecem energia para o nosso corpo.
•**Reguladores:** ajudam a regular o funcionamento dos órgãos e sistemas.



1. Nosso corpo precisa dos alimentos para:
a) Ganhar força apenas durante o crescimento.
b) Ter energia somente quando praticamos esportes.
c) Crescer, realizar as atividades diárias e manter a saúde.
d) Apenas fornecer nutrientes, sem outras funções.

2. São exemplos de alimentos de origem vegetal:
a) Carne e ovos.
b) Pão e arroz.
c) Frutas e verduras.
d) Água e sais minerais.

3. Qual das opções a seguir contém apenas alimentos de origem animal?
a) Feijão, ovos e carne.
b) Carne, ovos e leite.
c) Frutas, verduras e leite.
d) Água, sais minerais e carne.

4. Relacione corretamente os tipos de alimentos às suas funções no corpo:

a) Alimentos construtores
b) Alimentos energéticos
c) Alimentos reguladores

•(C) Regulam o funcionamento do organismo.
•(B) Fornecem energia ao corpo.
•(A) Auxiliam no crescimento e reconstrução dos tecidos do corpo.

5. Em seu caderno, de acordo com a pirâmide alimentar, elabore um cardápio com a quantidade ideal que devemos consumir diariamente de:

Carboidratos, verduras e legumes, frutas, leite e derivados.

6. Pense em seu cardápio de hoje: Quais alimentos você consumiu até agora que são considerados construtores, energéticos ou reguladores? Classifique-os.

Construtores

Energéticos:

Reguladores

7. Antes de preparar ou manusear alimentos, qual hábito de higiene é essencial?

a) Apenas usar um avental.

b) Lavar as mãos com água e sabão.

c) Lavar os alimentos com sabão.

d) Apenas lavar os utensílios de cozinha.

8. Sabemos que o equilíbrio alimentar é importante. Mas, além da alimentação saudável, o que mais podemos fazer para garantir que nosso corpo esteja em bom funcionamento?

a) Praticar exercícios físicos regularmente.
b) Ficar deitado o dia todo.
c) Comer fast food todos os dias.
d) Dormir muito e não praticar exercícios.

9. Como você acha que a alimentação saudável pode influenciar na sua rotina escolar e nas suas atividades do dia a dia? Escreva abaixo:

Essa é uma resposta aberta e varia conforme a reflexão dos alunos. Eles podem responder algo como:

•"A alimentação saudável me ajuda a ter mais energia para prestar atenção nas aulas e participar das atividades físicas. Também melhora minha concentração e meu desempenho nas provas."