

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



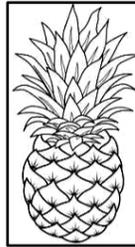
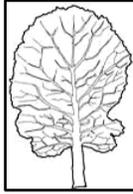
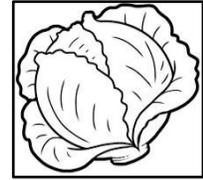
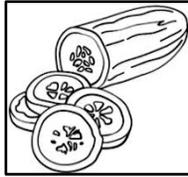
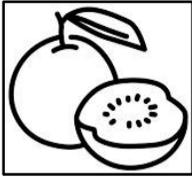
[www.aprendizagemagucada.com.br](http://www.aprendizagemagucada.com.br)

1. Clique no link abaixo para conhecer e cantar a música “Uma boa refeição”. Após recorte os alimentos e cole-os nos lugares devidos.

<https://aprendizagemagucada.com.br/download/musica-uma-boa-refeicao-audio/>

## UMA BOA REFEIÇÃO

ESTROFES	ILUSTRAÇÕES	ESTROFES	ILUSTRAÇÕES
Uma boa refeição Tem arroz, feijão, Legume, verdura, Carne e fruta.  Fale de uma vez O nome de uma fruta Um, dois, três Começada com j.		Uma boa refeição Tem arroz, feijão, Legume, verdura, Carne e fruta.  Fale de uma vez O nome de um legume Um, dois, três Começado com b.	
Uma boa refeição Tem arroz, feijão, Legume, verdura, Carne e fruta.  Fale de uma vez O nome de uma fruta Um, dois, três Começada com g.		Uma boa refeição Tem arroz, feijão, Legume, verdura, Carne e fruta.  Fale de uma vez O nome de um legume Um, dois, três Começado com p	.
Uma boa refeição Tem arroz, feijão, Legume, verdura, Carne e fruta.  Fale de uma vez O nome de uma verdura Um, dois, três Começada com c.		Uma boa refeição Tem arroz, feijão, Legume, verdura, Carne e fruta.  Fale de uma vez O nome de uma fruta Um, dois, três Começada com a.	
Uma boa refeição Tem arroz, feijão, Legume, verdura, Carne e fruta.  Fale de uma vez O nome de uma verdura Um, dois, três Começada com r.		<b>Alimentação saudável</b> é aquela que possui diferentes tipos de alimentos para que sejam oferecidos nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo.	



2. Após recortar as frases e os desenhos, cole-os nos devidos lugares.

Fique sabendo que a diferença entre frutas e legumes é uma distinção feita pelo mercado de alimentos, e não pela botânica.

### FRUTAS

O QUE SÃO?

DESENHOS:

### VERDURAS

O QUE SÃO?

DESENHOS:

### LEGUMES

O QUE SÃO?

DESENHOS:

SÃO AS FOLHAS, HASTES, BROTOS E FLORES QUE SÃO CONSUMIDOS NA ALIMENTAÇÃO.

SÃO OS FRUTOS SALGADOS (PEPINO), OS CAULES (PALMITO), OS TUBÉRCULOS (BATATA) E AS RAÍZES (BETERRABA).

SÃO OS FRUTOS QUE POSSUEM UM SABOR DOCE DEVIDO À PRESENÇA DE FRUTOSE (AÇÚCAR).



BERINJELA



LARANJA



MELANCIA



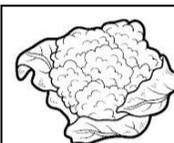
BRÓCOLIS



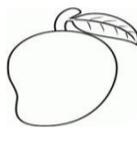
QUIABO



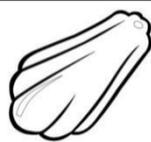
CENOURA



COUVE-FLOR



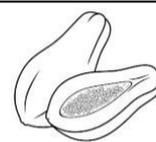
MANGA



CHUCHU



ALFACE



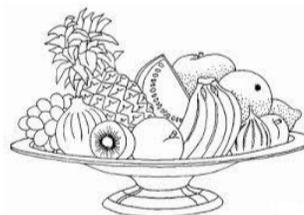
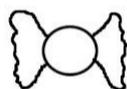
MAMÃO



AIPO

### 3. Circule de:

- a) amarelo: os alimentos saudáveis.
- b) verde: os alimentos não saudáveis.



### 4. Leia as frases e ligue-as aos sinais de positivo e negativo:

- a) Dietas saudáveis são pouco variadas.
- b) A nossa alimentação deve ser balanceada, variada e colorida, assim obtendo a maior quantidade de nutrientes para o funcionamento do nosso corpo.
- c) A alimentação não saudável é composta de alimentos ricos em sal, gordura e açúcar, não trazendo nenhum benefício para o organismo.
- d) Tomar água não é necessário para o nosso corpo funcionar adequadamente.

