



ALUNO(A): _____

ESCOLA _____

DATA: ____/____/____ ANO DE ESCOLARIDADE: _____ PROFESSOR (A) _____

A escolha de alimentos

Escolher bem os alimentos para termos uma alimentação saudável é muito importante, pois precisamos manter um equilíbrio do nosso corpo. Hábitos alimentares saudáveis se adquirem com as escolhas que fazemos corretamente. Por isso devemos ler rótulos e a parte de informação nutricional de cada alimento que compramos.

Link do vídeo: <https://youtu.be/lbdnd0En-aA>

Exemplo:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 60g (1 fatia)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	156 kcal = 657 kJ	8
Carboidratos	23 g	8
Proteínas	2,3 g	3
Gorduras Totais	6,1 g	11
Gorduras Saturadas	2,1 g	10
Gorduras Trans	0,9 g	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,8 g	3
Sódio	110 mg	5

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Atividades

1- Aproveite o momento e pesquise alguns alimentos na sua casa para descobrir quais os mais saudáveis para a sua vida. Copie ou cole os rótulos dando exemplos.

2- Construa uma pirâmide alimentar.



3- Baseada na pirâmide alimentar faça um cardápio semanal saudável para que você possa ingerir vitaminas e energia para seu corpo.
