



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Escrevendo  
um novo  
futuro!

ALUNO(A): \_\_\_\_\_

ESCOLA \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ ANO DE ESCOLARIDADE: \_\_\_\_\_ PROFESSOR (A) \_\_\_\_\_

Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. Para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar em variedade, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.



Como devemos nos alimentar para que tenhamos saúde ?

Os alimentos contém **nutrientes**, substâncias que fornecem energia e os materiais de que o corpo precisa para crescer, desenvolver e se proteger de doenças.

**Os carboidratos, os lipídios – popularmente conhecidos como gorduras, as proteínas, os sais minerais e as vitaminas são alguns nutrientes presentes nos alimentos .**

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

**Atividades**

- 1- A água está presente na maioria dos alimentos, como frutas e verduras e além da que bebemos também temos em chás , leite e sucos. Com a ajuda da mamãe escreva quais os alimentos saudáveis que você mais gosta?

---

---

---

---

- 2- Pesquise e escreva o nome de 2 alimentos que contém fibras e qual a sua função?

---

---

- 3-Desenhe uma pirâmide alimentar ou recorte.