

Aluno (a): \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Ano de Escolaridade: \_\_\_\_\_

Professor (a) \_\_\_\_\_

**Ciências- 3º Ano – SEMANA DE 01 A 05 DE MARÇO**

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA CRESCER FORTE E SAUDÁVEL É PRECISO COMER DIARIAMENTE ALIMENTOS COMO CEREAIS (ARROZ, MILHO), TUBÉRCULOS (BATATAS), RAÍZES (MANDIOCA, MACAXEIRA, AIPIM), CARNES E PEIXES, PÃES E MASSAS, DISTRIBUINDO ESSES ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES E LANCHES AO LONGO DO DIA. ALÉM DE COMER LEGUMES E VERDURAS NAS DUAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DO DIA E FRUTAS NAS SOBREMESAS E LANCHES.

**E**

1-Existem alimentos que não devem ser consumidos diariamente por conterem grande quantidade de açúcar, gordura, entre outros, o que pode prejudicar a saúde.

Por isso, devemos dar preferências a alimentos naturais como as verduras, os cereais, as frutas, carnes, frango e peixes.

Circule ou copie os nomes em seu caderno, os alimentos abaixo que devemos incluir na nossa alimentação diária.



## Higiene

SAÚDE E HIGIENE

ISABEL CRISTINA SILVEIRA SOARES

CRIANÇA INTELIGENTE  
UM LEMBRETE A FAZER,  
LAVAR OS ALIMENTOS  
PARA NÃO ADOECER!



A SAÚDE É IMPORTANTE  
PARA O MEU BEM VIVER,  
MENTE E CORPO LIMPOS  
FAZ A VIDA ACONTECER!

DEPOIS DE BRINCAR NA AREIA  
JAMAIS VOU ME ESQUECER,  
NA BANHEIRA OU NA DUCHA  
PARA O BANHO VOU CORRER!



2-De acordo com o texto acima, marque V para verdadeiro ou F para falso.

- ( ) Não há necessidade de lavar os alimentos.
- ( ) A higiene nos ajuda a termos boa saúde.
- ( ) Além da higiene dos alimentos, do corpo, também devemos cuidar da higiene mental.
- ( ) Depois de brincar não é preciso se higienizar.

3-Faça um texto baseando-se na imagem a seguir.



