

Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: Escola Municipalizada Deputado Armino Marcílio Douel de Andrade

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ EJA Ano de Escolaridade: Fases: I a III

Professor (a): Gerlane Almeida

Disciplina: Ciências

## Alimentação equilibrada



Observe os alimentos da foto.  
Para que servem os alimentos?

O ser humano necessita da energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável.

Alimentar-se bem não significa apenas comer muito. O mais importante é a qualidade do alimento.

A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de alimentos que forneçam a quantidade suficiente de nutrientes de que o organismo necessita, proporcional ao gasto de energia.

Por exemplo, uma pessoa que come hambúrguer, batata frita, pizza, cachorro-quente, esquecendo-se de verduras, legumes, frutas e leite, certamente terá carência\* de alguns nutrientes e excesso de outros. O ideal é ter uma alimentação equilibrada.

1- Complete as frases usando as seguintes palavras:

**atividades - humano - saudável - comer – alimentação-  
equilibrada**

a) O ser \_\_\_\_\_ necessita da energia dos alimentos para fazer suas \_\_\_\_\_ diárias.

b) A \_\_\_\_\_ deve ser equilibrada e variada.

c) Para ter um desenvolvimento \_\_\_\_\_, as pessoas precisam ter uma alimentação \_\_\_\_\_.

d) Alimentar-se bem não significa apenas \_\_\_\_\_ muito.

2- Escreva o nome de três alimentos saudáveis: