

Aluno (a):

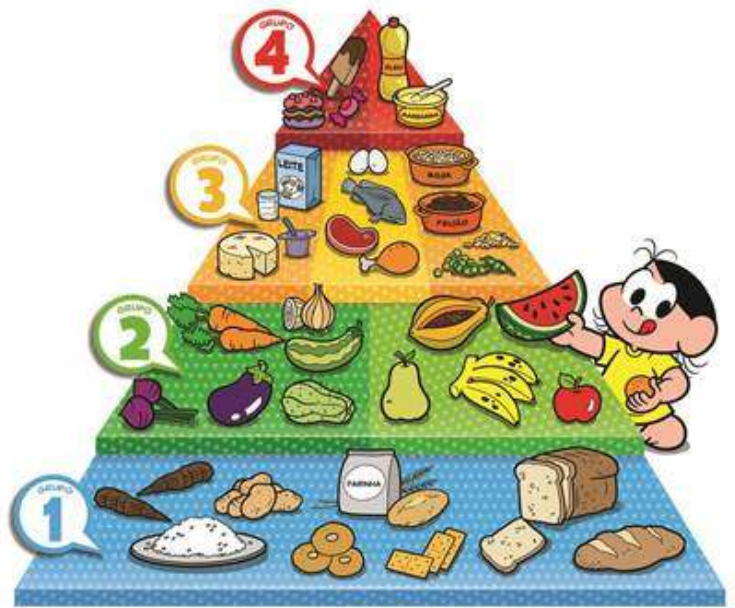
Nº

Alimentação saudável

Devemos comer todos os dias para crescer, ter energia e ficarmos fortes e saudáveis.

Os alimentos vêm das plantas e animais e podem ser transformados em vários pratos. Alguns podem ser comidos crus, outros devem ser cozidos.

Devemos comer com sabedoria, entendendo que cada alimento tem uma função específica em nosso desenvolvimento e saúde. Comer descontroladamente torna as pessoas obesas e traz riscos de doença.



- 1- Escreva o nome dos alimentos que compõe seu prato preferido.

- 2- Agora desenhe um lanche saudável para trazer para escola.