

Aluno(a): _____ Professor(a): _____

Alimentação Saudável

É muito importante crianças se alimentem bem, consumindo alimentos ricos em vitaminas, minerais e nutrientes.

Comer frutas, verduras, legumes, carnes, e cereais é essencial para o crescimento e para manter o corpo saudável e forte.

Quando nos alimentamos de forma saudável, temos mais energia para brincar, estudar e nos divertir.

Além disso, é importante evitar alimentos com muito açúcar, gordura e sal, pois eles podem fazer mal ao nosso corpo e saúde.



1. Por que é importante que as crianças comam alimentos saudáveis?

2. Quais são os tipos de alimentos que ajudam no crescimento e saúde das crianças?

3. Cite dois exemplos de alimentos que devemos evitar consumir em grande quantidade e explique por quê.

4. O que acontece com o corpo quando comemos de forma saudável?

5. Você prefere comer frutas ou doces? Por quê?