

UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 6º COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA

PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

Nome : _____ N° _____

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

Observando a pirâmide alimentar abaixo, construa a sua pirâmide alimentar, observe o que na pirâmide e transporte fazendo o desenho ou escrevendo o nome do alimento.



6 refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários

Coloque o seu nome, número e classe.

Nome _____ N° _____ classe:

Construa agora a sua pirâmide, você pode colocar outro alimento, que não esteja nesta pirâmide, observando a sua posição na pirâmide.

