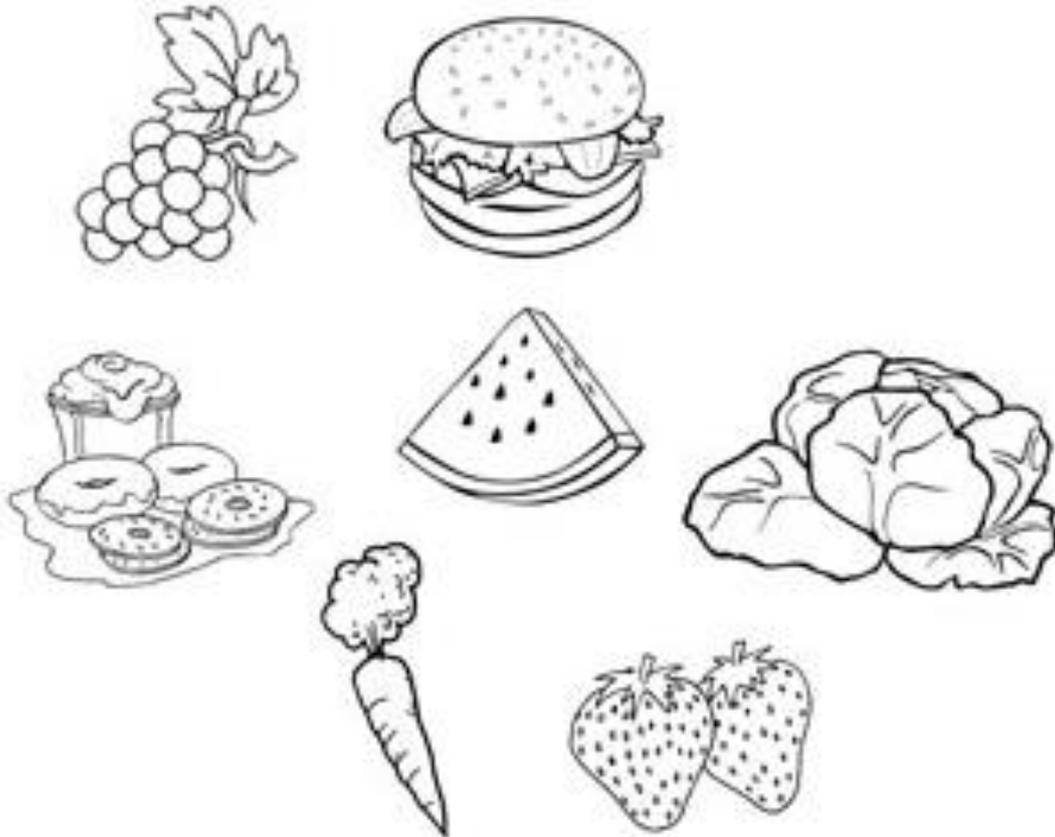


UME _____

NOME _____

Nº _____ TURMA C1 T1 PROFESSOR(A) ELIANE

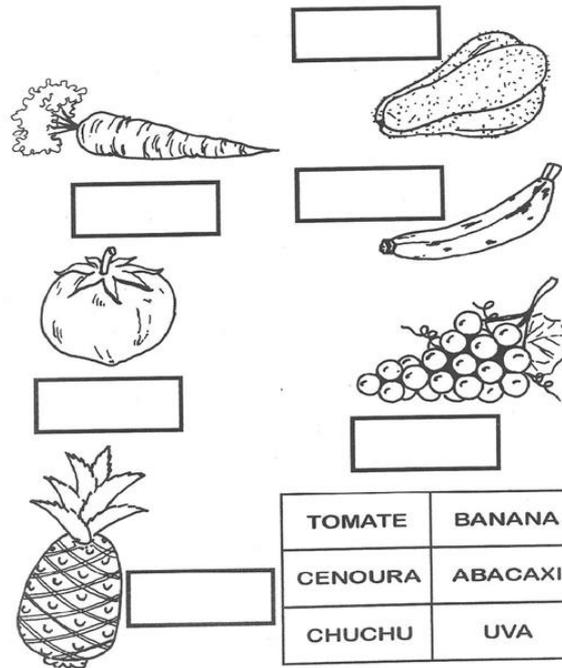
(EF01CI03B) 1. CIRCULE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS:



2. MARQUE UM "X" NAS ALTERNATIVAS QUE REPRESENTAM BONS HÁBITOS ALIMENTARES:

- () COMER NAS HORAS CERTAS;
- () COMER MUITO;
- () COMER ALIMENTOS FRESCOS;
- () TOMAR REFRIGERANTE NA HORA DO ALMOÇO;
- () COMER ALIMENTOS NUTRITIVOS.

3. ESCREVA OS NOMES DAS FRUTAS E LEGUMES, OBSERVANDO O QUADRO SE NECESSÁRIO:



4. OBSERVE O CARDÁPIO

<p>Café da manhã</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 g (3 unidades) de biscoito de arroz integral • Omelete com folhas com espinafre ou mostarda (opcional) • 1 xíc. de chá-verde com gengibre
<p>Lanche da manhã</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mamão papaia • 1 colher (sopa) cheia de Granola
<p>Almoço</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salada de folhas verdes à vontade • 4 colheres (sopa) cheias de arroz integral cozido • 3 colheres (sopa) cheias de Feijão cozido • Bife acebolado grelhado • 2 colheres (sopa) de legumes a vapor
<p>Lanche da tarde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche natural
<p>Jantar</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 colheres (sopa) de purê de abóbora • 1 prato de salada de alface, beterraba e ervilhas • 1 filé de peito de frango grelhado • 3 colheres (sopa) de agrião refogado(s) de óleo de coco • 1 fatia de pão integral

NA SUA OPINIÃO ESSE CARDÁPIO É SAUDÁVEL? POR QUE?
