

UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 7º COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA

PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

Nome : _____

Nº _____

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

Observando a pirâmide alimentar abaixo, além dos alimentos, o desenho faz uma referência de que a atividade física se faz necessária para manter o equilíbrio da saúde.



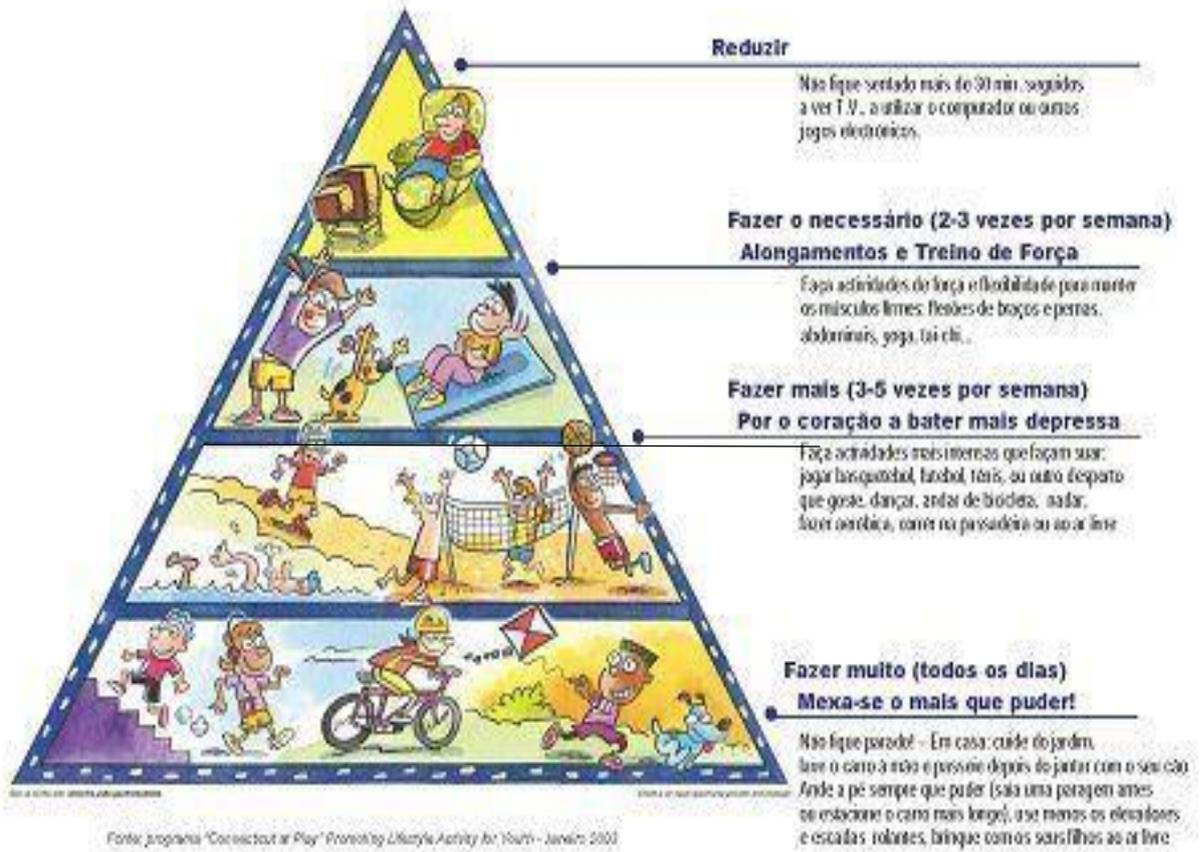
6 refeições ao dia (café da manhã
almoço e jantar, com lanches intermediários)

 Pratique atividade física,
no mínimo 30 minutos diários

Nós vimos a pirâmide alimentar, para tentar dividir o tempo com as atividades físicas apresento esta pirâmide de atividades físicas.

Pirâmide da Actividade Física

Siga estas indicações e seja mais saudável



Fonte: programa "Connectout or Play" Promoting Lifestyle Activity for Youth - Janeiro 2003



Nome _____

Nº _____ SÉRIE _____

Agora, construa a sua pirâmide, coloque o tempo que você se dedica em cada uma das partes da atividade física.

