

UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 8º 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.



Cada porção da pirâmide representa um grupo de alimentos e a quantidade recomendada diariamente. Os alimentos que precisam ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide. Enquanto os alimentos que precisam ter o consumo moderado estão no topo.

Na base da pirâmide, estão os alimentos energéticos, os quais são ricos em carboidratos como massas, pães, cereais e arroz. Eles devem constar em todas as refeições.

As frutas, verduras e legumes devem ser consumidas em três porções durante o dia. Esse grupo inclui os alimentos reguladores e estão na porção intermediária da pirâmide. As frutas exóticas também se tornam uma opção de consumo para ter uma alimentação saudável, contribuindo para aumentar a diversidade de consumo.

No topo da pirâmide alimentar estão as gorduras, óleos, açúcares e doces.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

Nome _____ N° _____
Série _____

O A P E I X E B M S L G I L A O P A E U A U
M Ç E C E T F E H I A F A E E F N ã O I T L
T Ú F D D E N G T S S R E O M G A C E H E D
A C T E O I A C O G P M V E R D U R A S O F
O A V T A B T O A R A R T H A I A M I R E T
T R D A C O H D G R D O O O O Y O D E N N Y
R T C T L L N T R S B U H T U L L P U S H E
S N D L W A H R L H Y O R L E N T M S T D A
S R O N P C R T H H N I I A A Í I O F F G T
R A O N A H F R D I E T A D S I N R P I I C
W E U E T A E R O E G N E F R U T A S S O N
T H W D K O H R A Z D N G T H A S E S E H A
M S S N Á N H U N N T A E D S O T M I H C F
N I O P E V N A T D G N L G O K O O L A F N
I P H T Y E E E E D L O E A F M E M S B E O
S R N L O T M L N T E L Y S M G P E G E H T

- ARROZ
- AÇÚCAR
- BOLACHA
- CARBOIDRATOS
- CARNE
- DIETA
- FARINHA
- FRANGO
- FRUTAS
- GORDURAS
- LEGUMES
- PEIXE
- PROTEÍNAS
- PÃES
- SAUDÁVEL
- VERDURAS