

MATÉRIA: CIÊNCIAS	SÉRIE 2ª A , B - 15 A 19/6
UNIDADE TEMÁTICA: Vida e evolução	HABILIDADES: (EF02CI06 B) Investigar a importância das plantas na alimentação e o uso medicinal
ÁREA DE CONHECIMENTO Seres vivos no ambiente Plantas	

<https://youtu.be/9wN-UQwFxiM>

### **Alimentação: um prato cheio de saúde**

*Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos e de diversos tipos. Para ter boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva e variada. Quanto mais coloridas forem suas refeições, mais você irá crescer com energia e tornar-se resistente às doenças.*

*Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, biscoitos, sanduíches, pizzas, alimentos industrializados e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva. Por isso procure sempre consumir alimentos naturais.*



1) O que é necessário para se ter uma boa saúde?

---

---

2) Com base no texto, alimentos como sanduíches e refrigerantes são alimentos saudáveis? Explique.

---

---

3) O que significa para você "Alimentação: um prato cheio de saúde"?

---

---