



PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTE NOVA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
ESTADO DE MINAS GERAIS

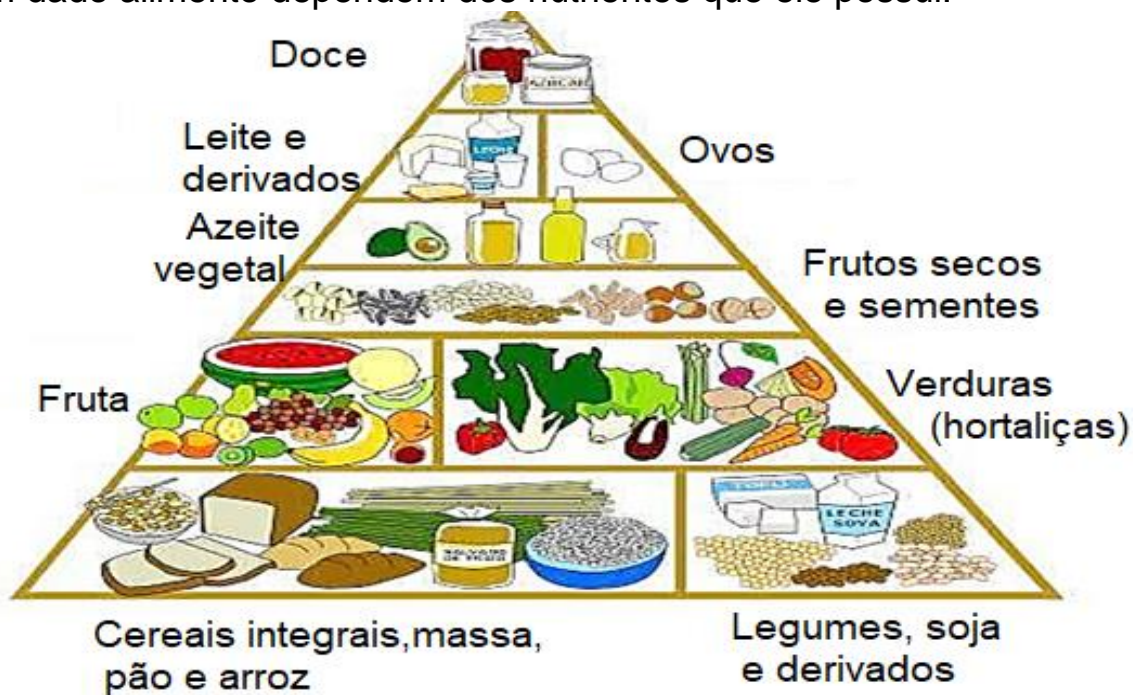
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL- OS NUTRIENTES DOS ALIMENTOS - 4º ANO

Todos nós sabemos que uma **alimentação adequada** é a chave para uma vida saudável. Uma alimentação correta é aquela que possui todos os nutrientes necessários para o organismo e na quantidade apropriada. *Sendo assim, comer em grande quantidade não é sinônimo de ter uma alimentação saudável.*



→ **Qual é a função dos alimentos?**

Os alimentos são utilizados pelo nosso organismo para realizar o metabolismo, ajudar na manutenção e crescimento dos tecidos, além de fornecer energia. Vale destacar, no entanto, que as funções desempenhadas por um dado alimento dependem dos nutrientes que ele possui.



A pirâmide alimentar mostra a quantidade que devemos ingerir de cada grupo.

1) De acordo com a pirâmide alimentar qual a porção que devemos ingerir de:

A) carboidratos b) verduras c) frutas d) leite e derivados

2) De acordo com a pirâmide alimentar, são importantes para a nossa alimentação:

(A) somente carnes e ovos.

(B) somente carnes e cereais.

(C) porções adequadas de cada grupo de alimentos.

Acesse o link: <https://www.youtube.com/watch?v=lbdnd0En-aA>

Você encontrará uma história com a importância de uma alimentação saudável.