



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

Atividade de Português – 4º ano

1) Leia o texto com muita atenção!

ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL

UM PRATO CHEIO DE SAÚDE

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos, não estragados e de diversos tipos. Para ter boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva (cheia de vitaminas) e variadas. Quanto mais coloridas forem sua refeições, mais você irá crescer com energia e tornar-se resistente às doenças.

Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, sanduíches, hambúrgueres, e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva, por isso, evite alimentos industrializados e procure sempre consumir alimentos naturais, ou seja, de origem vegetal, animal e mineral.



2) Responda de acordo com o texto:

A) O título do texto “Alimentação: um prato cheio de saúde” significa um prato cheio de:

- () doces
- () hambúrgueres
- () alimentos saudáveis
- () alimentos industrializados.

B) Este texto serve para:

- () alegrar as pessoas
- () convidar para uma festa
- () contar uma história
- () informar as pessoas .

3) De acordo com o texto o que é uma refeição colorida?

R= _____

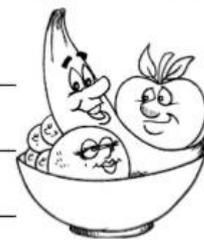
4) Que tipo de alimentos devemos evitar?

R= _____



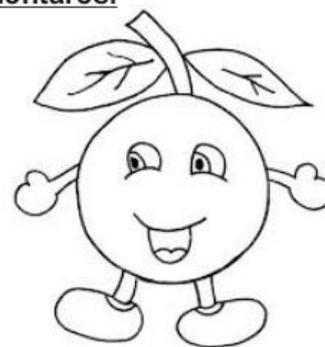
Classifique os alimentos abaixo de acordo com sua origem: animal, vegetal ou mineral.

- a) queijo _____ b) feijão _____
c) água _____ d) alface _____
e) leite _____ f) sal _____



Marque um 'X' nas alternativas que representam bons hábitos alimentares.

- () Comer nas horas certas.
() Comer muito.
() Comer alimentos frescos.
() Tomar refrigerantes na hora do almoço.
() Comer frituras e gorduras.
() Comer devagar, mastigando bem os alimentos.
() Comer uma vez por dia.
() Comer alimentos nutritivos.
() Comer bastante frutas, legumes e verduras.



Marque 'V' para as alternativas verdadeiras e 'F' para as falsas:

- () Tomar sucos de caixinha e comer alimentos gordurosos é um bom hábito alimentar.
() As frutas e verduras são favoráveis ao crescimento.
() Comer bem é o mesmo que comer muito.
() A água é um alimento de origem animal.
() As frutas e verduras são alimentos de origem vegetal.

Escreva abaixo, três dicas para uma boa alimentação:

1.

2.

3.

. Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

- (E) alimentos energéticos
- (R) alimentos reguladores
- (C) alimentos construtores



- () fornecem energia ao corpo.
- () atuam na estrutura do corpo.
- () ajudam a regular as funções do corpo

. Uma alimentação variada é importante para o bom funcionamento de nosso organismo. A professora da turma 503 escolheu um cardápio, organizado pelos alunos, para elaboração de um cartaz sobre nutrição saudável. Qual o cardápio escolhido?

- (A) Macarrão, salada de frutas e sorvete
- (B) Pizza, refrigerante e gelatina.
- (C) Cachorro quente, refrigerante e brigadeiro.
- (D) Arroz, feijão, carne, purê de batata e fruta.

. Além de boa alimentação, para termos uma vida saudável devemos:

- (A) comer muitos doces e dormir pouco.
- (B) praticar atividades físicas, e manter hábitos de higiene.
- (C) beber pouca água e comer em horários adequados.
- (D) praticar atividades físicas logo após as refeições.