

# Alimentação Saudável — Estudo do Meio

1.º Ciclo · Estudo do Meio · Ficha

**Instruções:** Resolve com atenção.

## 1. A roda dos alimentos

A roda dos alimentos tem \_\_\_\_ grupos.

Devemos comer mais: \_\_\_\_

Devemos comer menos: \_\_\_\_

## 2. Alimentos saudáveis

Maçã → saudável (sim/não)

Batata frita → saudável

Leite → saudável

Refrigerante → saudável

Peixe → saudável

## 3. Pequeno-almoço saudável

Escreve um pequeno-almoço saudável: \_\_\_\_

## Alimentação Saudável — Estudo do Meio — Soluções

1. 7 grupos. Mais: frutas, vegetais, cereais. Menos: doces, fritos.

2. sim, não, sim, não, sim.