

## PROJETO ECOVIVER

### ENSINO FUNDAMENTAL 1

#### ATIVIDADE 34

#### TEMA: OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

#### Vamos refletir!

A alimentação é fundamental para manter o nosso corpo saudável, e para o nosso crescimento. A falta de nutrientes pode causar diversos problemas à saúde. Portanto, na hora de pensar num cardápio saudável para uma criança em fase de desenvolvimento, é importante ficar atento(a) à composição dos alimentos.



Agora, marque um (x) nas alternativas que representam bons hábitos alimentares:

- ( ) Devemos nos alimentar uma vez ao dia.
- ( ) É necessário comer muito e diversas vezes ao dia.
- ( ) É importante nos alimentarmos nos horários corretos.
- ( ) Consumir alimentos frescos e dentro dos prazos de validade.
- ( ) Ter o hábito de tomar refrigerante nas refeições.
- ( ) É saudável comer frituras e gorduras todos os dias.
- ( ) O correto é comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- ( ) Comer frutas e verduras diariamente.
- ( ) Beber água com frequência.
- ( ) Tomar suco de frutas ao invés de refrigerantes.