

Nome: _____

Escola: _____

Data: - -



A Roda dos Alimentos indica-nos como manter uma alimentação saudável, ou seja, completa, equilibrada e variada. A Roda dos Alimentos está dividida em sete grupos de alimentos e a água ocupa o lugar central do círculo.



1 A sopa é essencial nas nossas refeições. Completa o nome dos ingredientes necessários para fazeres uma sopa nutritiva.

B _ _ A _ _

C _ _ O _ _ A

C _ B _ _ _

C _ _ V _

_ LH _

A _ Ó _ O _ _

_ EI _ ~ _

_ A _ O

2 Dos seguintes alimentos, desenha nos retângulos os que estão de acordo com as frases.

São alimentos saudáveis!

Cuidado. Evita comê-los!

