

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!

