ESCOLA _____

NOME: _____ DATA: _____/_____/____

De olho no ritmo



Você sabe por que as pessoas costumam dizer que é importante praticar atividades físicas?

De maneira geral, é porque nos sentimos bem quando o corpo está em atividade física dentro de um ritmo confortável. Mas não é só isso!

Fazer atividades físicas regularmente pode nos trazer vários benefícios: para o coração, os vasos sanguíneos e para os músculos: torna-se mais fácil controlar o peso, melhora a coordenação dos nossos movimentos, adquirindo melhor flexibilidade.

Não se esqueça de que junto das atividades físicas devemos manter uma alimentação saudável, nos alimentando com alimentos naturais, evitando na medida do possível os alimentos industrializados, pois contem grande teor de conservantes.

Então! Comece a se exercitar e se alimentar bem e fique de olho no ritmo.

1- Com base nas informações do texto responda:

a) Por que é importante a prática de esportes juntamente com uma boa alimentação?

_____

_____

b) O que são alimentos naturais?

_____

_____

c) E os alimentos industrializados, o que são?

_____

_____

2- Separe o nome dos alimentos em duas colunas.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| tomate | carne | feijão | ovos | alface | iogurte |
| biscoito recheado | | manteiga | macarrão | peixe | |

OBS: No exercício n°2, você irá separar os nomes dos alimentos que acredita ser industrializados e não industrializado. Faça no verso da folha com a ajuda dos pais!!!