

GRUPO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Dentre outros alimentos saudáveis, existe um grupo que merece destaque e atenção, que são: as frutas, os legumes e as verduras:-

- As frutas:- São ricas em vitaminas que fortalecem a imunidade do corpo como um todo e é considerado como a parte doce do grupo.

- Os legumes:- São fontes de fibras e vitaminas minerais importantes, e que contribuem para a saúde de todo o corpo, considerado como a parte salgada do grupo.

- As verduras:- Tem a mesma função dos legumes, porém são considerados como a parte de plantas e folhas do grupo.

Então..... proteja-se e alimente-se bem!

Dentre esses alimentos saudáveis, assinalar quais são:- (V) Verdura, (L) Legumes, (F) Fruta.

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. () Abacaxi | |
| 2. () Almeirão | |
| 3. () Alface | |
| 4. () Abacate | |
| 5. () Agrião | |
| 6. () Acerola | |
| 7. () Amora | |
| 8. () Ameixa | |
| 9. () Abobrinha | |
| 10. () Abóbora | |
| 11. () Brócolis | |
| 12. () Berinjela | |
| 13. () Banana | |
| 14. () Beterraba | |
| 15. () Cenoura | |
| 16. () Chuchu | |
| 17. () Carambola | |
| 18. () Caju | |
| 19. () Caqui | |
| 20. () Ervilha | |
| 21. () Escarola | |
| 22. () Espinafre | |
| 23. () Figo | |
| 24. () Framboesa | |
| 25. () Goiaba | |
| 26. () Jiló | |
| 27. () Jabuticaba | |
| 28. () Laranja | |
| 29. () Lichia | |
| | 30. () Mostarda |
| | 31. () Mamão |
| | 32. () Maracujá |
| | 33. () Melancia |
| | 34. () Mandioca |
| | 35. () Moranga |
| | 36. () Mandioquinha |
| | 37. () Morango |
| | 38. () Manga |
| | 39. () Melão |
| | 40. () Mexerica |
| | 41. () Maçã |
| | 42. () Pepino |
| | 43. () Pêra |
| | 44. () Pêssego |
| | 45. () Quiabo |
| | 46. () Repolho |
| | 47. () Rabanete |
| | 48. () Rúcula |
| | 49. () Uva |
| | 50. () Vagem |

***Aluno, esta atividade deve ser entregue no retorno das aulas.**

Nome: _____

Ano: ____^oA