



COLÉGIO EVANGÉLICO ALMEIDA BARROS			
	Disciplina: Educação Física		TURNO Tarde
Professor:	Fábio Henrique	Data:	Turma: 702
Aluno (a):			

## **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALIMENTAÇÃO.**

### **Responda as seguintes questões:**

- 01– Por que devemos nos alimentar?
- 02– De que forma a atividade física pode melhorar nossa qualidade de vida?
- 03– O grande percentual de obesidade na população brasileira nos remete a uma reflexão não apenas da quantidade de comida que estamos ingerindo, mas também a qualidade do alimento que está disponível. Relacione os dez tipos de alimentos mais prejudiciais à nossa saúde.
- 04– Por quê as refeições prontas congeladas é tão prejudicial à saúde?
- 05– Quais os prejuízos que o consumo periódico de refrigerantes podem trazer ao nosso organismo?
- 06– Dos dez alimentos relacionados no capítulo, quais você costuma ingerir cotidianamente?
- 07– Quais os problemas de saúde que você pode desenvolver futuramente com a ingestão dos alimentos da resposta da questão anterior?