

# A saúde do nosso corpo

Na escola, a professora de Marcos explicou que para manter o corpo saudável, além de uma boa alimentação são necessários bons hábitos de higiene.

1 Mariana estuda na classe de Marcos e, de vez em quando, costuma roer as unhas das mãos. Você acha saudável este hábito de Mariana? Agindo assim, ela poderá ter algum problema de saúde?

---

---

---

---

2 Marcos chegou da escola e sua mãe havia preparado para o almoço uma salada, arroz, feijão e bife. Ele disse que não iria almoçar, pois gostaria de comer hambúrguer e batatas fritas e de tomar refrigerante. Sua mãe disse que esse tipo de lanche ele só comeria no fim de semana. Você acha correto Marcos querer trocar o almoço pelo lanche? Por quê?



Montse Fontich/ID/ES

---

---

---

---

3 No lanche da tarde, Marcos comeu uma maçã e uma pera. Que cuidados ele deve ter antes de consumir esses alimentos?

---

---

---

---



# A saúde do nosso corpo

## RÓTULO

LOGOTIPO DO  
PRODUTO

## NOME DO PRODUTO

Características do produto

Ingredientes

Data de fabricação: / /

Data de validade: / /

## Respostas

- 1** Roer as unhas não é um hábito saudável, principalmente quando as mãos estão sujas. Mariana poderá contrair micro-organismos causadores de doenças.
- 2** Não está correto Marcos trocar o almoço pelo lanche, pois o almoço preparado por sua mãe representa uma refeição composta por alimentos variados e saudáveis. Lanches como o que ele quer comer, quando consumidos em excesso, podem engordar e prejudicar a saúde.
- 3** Antes de comer a maçã e a pera, Marcos deve lavar as mãos. Também deve lavar muito bem essas frutas para evitar contaminação por micro-organismos.
- 4** Ao escovar os dentes, Marcos evita as cáries. Esse é um bom hábito de higiene que evita correr o risco de perder os dentes.
- 5** Resposta pessoal.