

Ficha n.º 19

Verdadeiro ou falso?



- O exercício físico é importante apenas para quem tiver problemas de saúde.
- As vitaminas, os minerais e as fibras são essenciais para o bom funcionamento do organismo.
- Uma boa maneira de perder peso é eliminar as massas e o pão da dieta.
- O chocolate provoca obrigatoriamente borbulhas.
- Tomar um bom pequeno-almoço ajuda a trabalhar melhor.
- O leite é importante apenas para os bebés.
- Os cereais e derivados (pão, massas, etc.), assim como as batatas, fornecem energia.
- Comer a meio da manhã ou lanchar faz mal à saúde.
- Praticar uma actividade física ajuda-nos a estar mais bem dispostos.
- A carne, o peixe e os ovos fazem parte da fatia maior da Nova Roda dos Alimentos.

V F