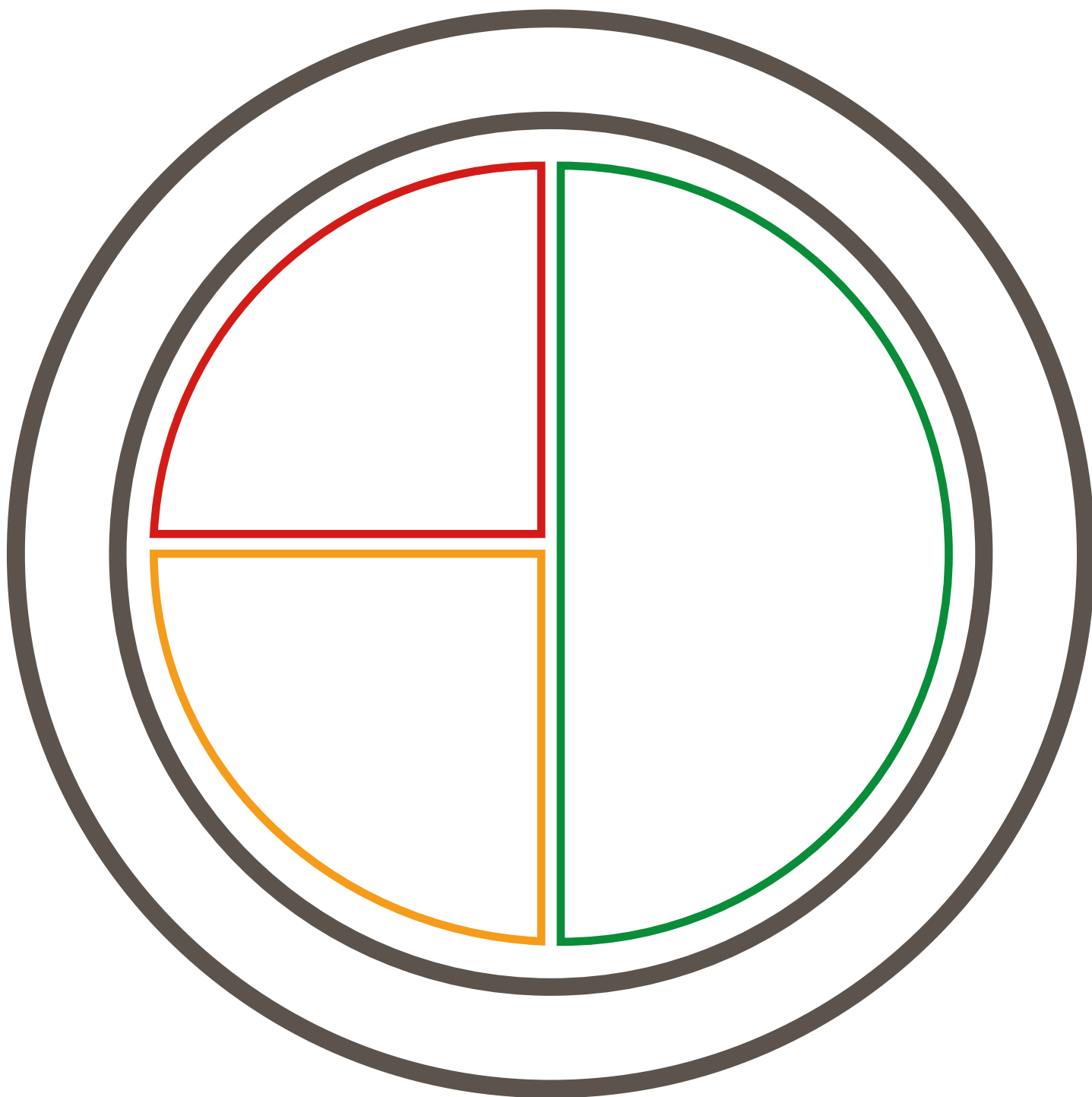


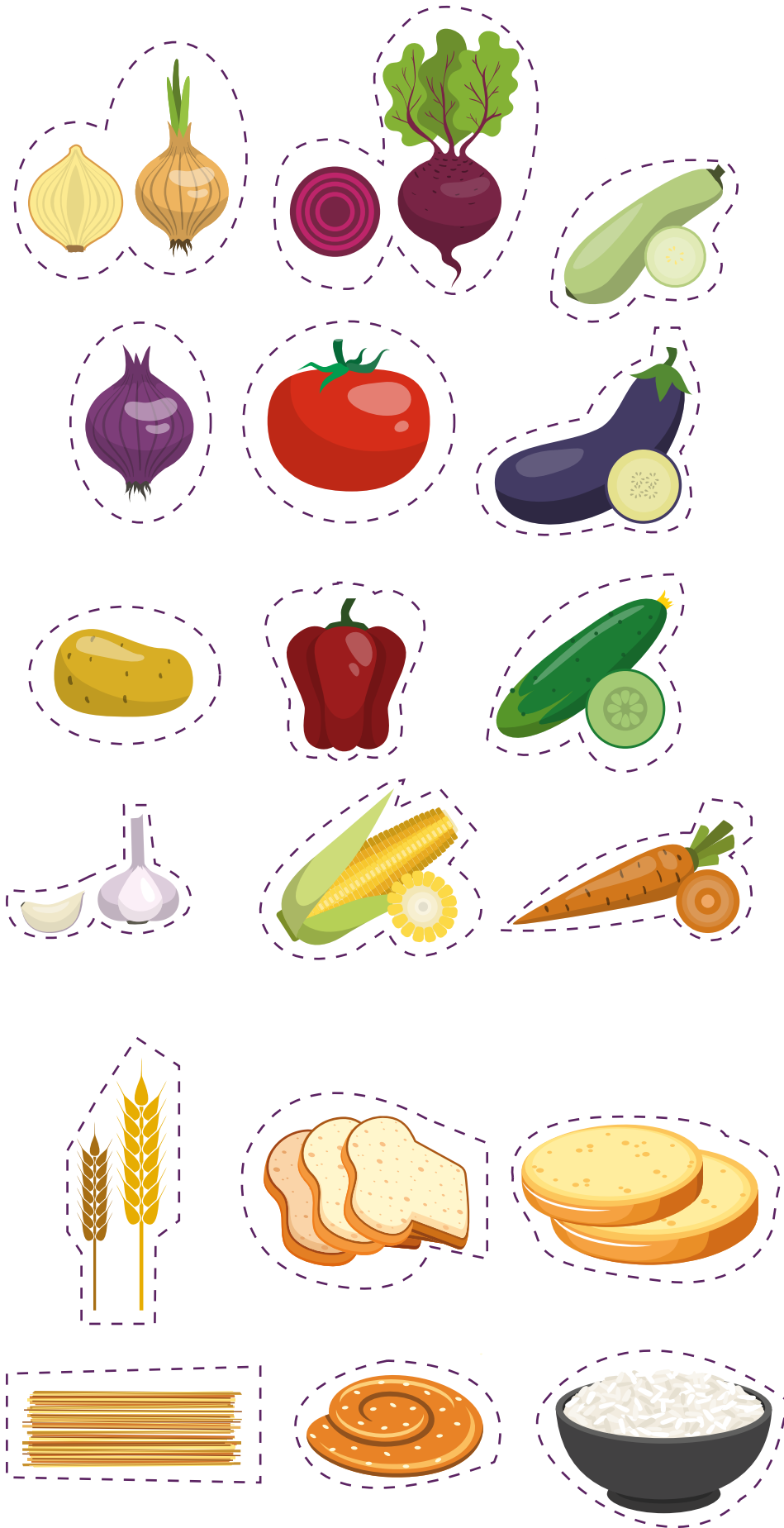
## ATIVIDADE MONTANDO O PRATO PERFEITO

Um prato equilibrado é composto por pelo menos 5 cores de alimentos e com as seguintes porções:

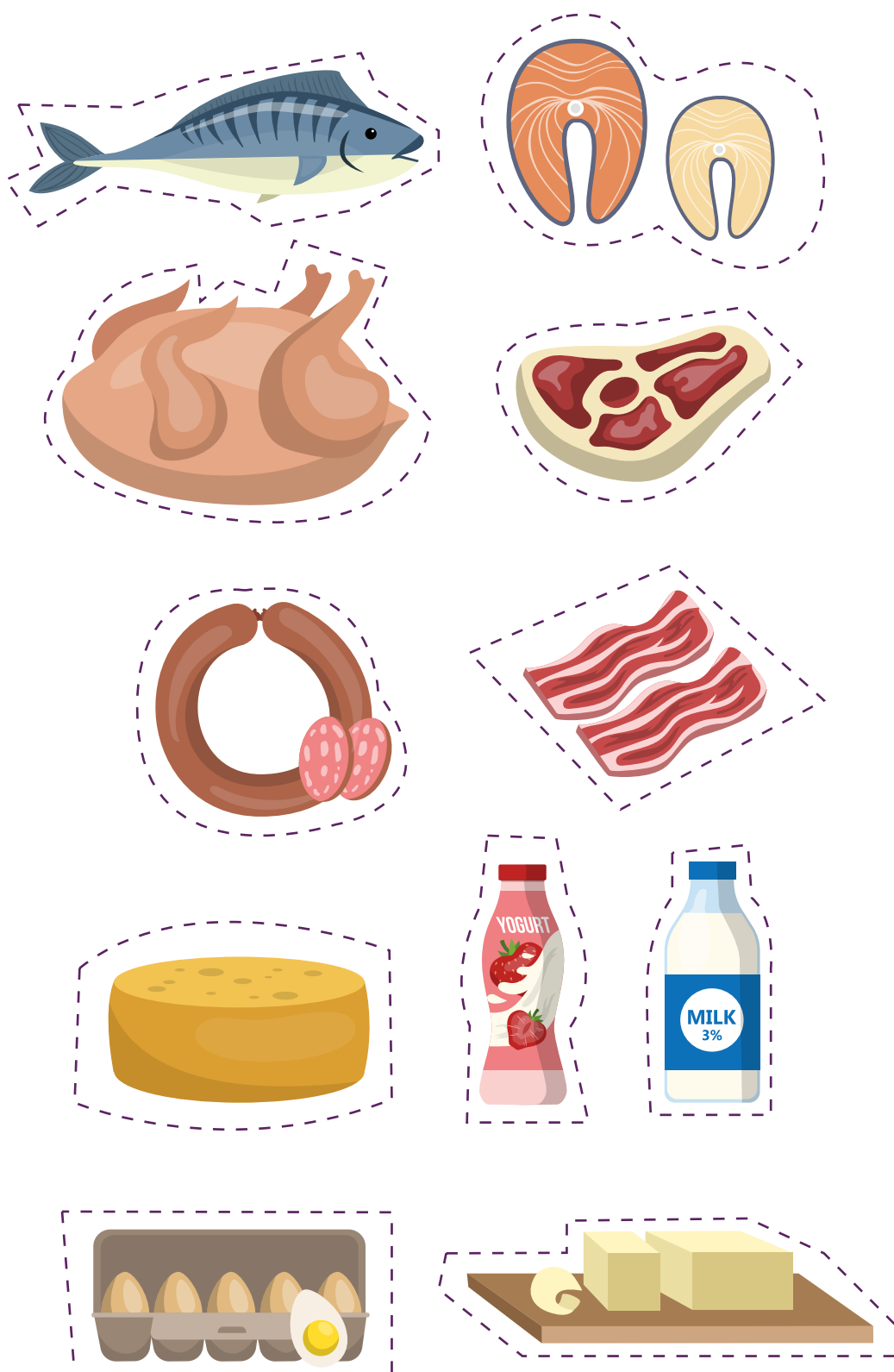
**50% de legumes e verduras, 25% de proteína animal ou vegetal e 25% de Carboidratos**

Recorte e cole as figuras, conforme as orientações acima e monte o seu prato preferido e equilibrado.





**LEGUMES E VERDURAS**  
**CARBOIDRATOS**



# PROTEÍNAS