

Ciências
Atividades sobre;
Alimentos Construtores, Reguladores e Energéticos

1º) Os alimentos que comemos podem ser de origem animal, vegetal ou mineral. Observe as figuras e escreva a origem de cada tipo de alimento:



2º) Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

- | | |
|----------------------------|--|
| (1) carboidratos | () Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue. |
| (2) gorduras ou lipídeos | () Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo. |
| (3) proteínas | () São a principal fonte de energia para o corpo. São encontrados em alimentos como açúcar, pães, macarrão, batata e mandioca. |
| (4) vitaminas | () Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim. |
| (5) sais minerais | () Esses nutrientes ajudam no bom funcionamento do organismo. |

3º) Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

- (E) alimentos energéticos
 (R) alimentos reguladores
 (C) alimentos construtores

- () fornecem energia ao corpo.
 () atuam na estrutura do corpo.
 () ajudam a regular as funções do corpo.



4º) Porque é importante ter uma alimentação saudável? Assinale a alternativa incorreta:

- ☐) Para termos saúde e disposição
- ☐) Para termos qualidade de vida
- ☐) Para ficarmos doentes e sem ânimo para realizar nossas atividades
- ☐) Para sermos inteligentes

5º) Marque com um X na alternativa correta.

Para ter boa saúde é preciso:

- ☐) Alimentar-se mal e não praticar esportes
- ☐) Não tomar banho e deixar as unhas sujas
- ☐) Praticar atividades físicas e alimentar-se bem
- ☐) Manter as roupas e calçados sempre sujos



6º) De acordo com a pirâmide alimentar precisamos ter uma alimentação equilibrada para termos saúde, energia e bem estar. Em sua base encontram-se os alimentos que devemos consumir em maior quantidade, e são eles:

- ☐) Gorduras e sanduíches
- ☐) Bolos, chocolates e outras guloseimas
- ☐) Pães, batata, arroz e macarrão
- ☐) Derivados de leite



7º) Leia a tirinha abaixo e escreva o nome dos estados físicos apresentados na historinha:



Precisamos
comer bem para
termos saúde!

Fique de olho na
Pirâmide
Alimentar.



Escreva os tipos de alimentos de acordo com a ilustração

