

Escola: \_\_\_\_\_  
Nome: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Série: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_  
Professora?: \_\_\_\_\_ Disciplina: \_\_\_\_\_



## ATIVIDADE DO LIVRO DIDÁTICO



### Alimentação

Dudu e Bete sempre conversam pelo celular usando **emojis**.

**Emoji:** imagem que transmite a ideia de uma palavra ou frase completa.

1. Qual é o significado adequado a cada emoji da conversa?

The smartphone screen displays a text message exchange between two contacts: DUDU and Bete. The messages are as follows:

- DUDU: Você não veio para aula hoje. Eu fiquei 😢.
- Bete: Você nem sabe! Acordei 😊.
- Bete: O que aconteceu?
- Bete: No jantar, comi 🍔 e uma 🥔... E ainda um 🍔. Passei a noite 😴.
- DUDU: Você precisa melhorar sua alimentação. Ela é pouca variada e você só gosta de 🍰, 🍞 e 🍦.
- DUDU: É, aprendi a lição, viu? Preciso comer mais 🍅 e 🍇.
- Bete: Também estou 😊. Boa noite, agora vou 🛌.
- Bete: Sim! Você precisa 😊!
- Bete: Obrigado! 😊.

A small green circle with the number 7 is located in the bottom right corner of the phone screen.

# Importância dos alimentos

Como no 5º ano os alunos começaram a estudar a importância da alimentação, o professor resolveu verificar como eram as refeições deles. Na primeira aula, ele perguntou o que Sandra, Otávio e Adriana tinham comido e bebido no almoço do dia anterior.

Veja o que cada um almoçou:



- Sandra comeu macarrão com molho de carne moída e tomou um copo de refrigerante.



- Otávio comeu bife, salada de vagem com cenoura, arroz e feijão e tomou um copo de suco de laranja.

- Adriana comeu salada de alface com tomate, um ovo, uma fatia de queijo e tomou um iogurte.



Aproveitando a diferença entre o almoço dos três alunos, o professor perguntou à turma qual deles tinha optado por uma refeição mais equilibrada e saudável. Ele também queria que a escolha tivesse uma explicação.

## Pense e converse

- Se você fizesse parte dessa turma, que respostas daria ao professor? Qual dos três alunos fez a refeição mais saudável? Por quê?

Comente suas ideias com os colegas e o professor.

A **dieta** de uma pessoa é um dos fatores que interfere em sua saúde. Será que sua dieta é saudável? O que você precisa saber para avaliar se sua dieta é saudável ou não?

O primeiro ponto a ser considerado é a **variedade de alimentos** que compõem suas refeições. E por que isso? Porque os alimentos foram divididos em grupos, de acordo com a principal função que exercem no corpo das pessoas. Se você tem uma dieta variada, é bastante provável que coma alimentos dos **diferentes grupos**. Assim, fornece a seu corpo o que ele precisa para se manter saudável.



**Dieta:** conjunto de alimentos e bebidas consumidos.



Português / Bruna Becker.com

Alimentos variados compõem uma dieta saudável.



1. Observe, a seguir, o nome de diferentes alimentos. Juntem-se a um colega, pensem nas funções que eles podem ter no corpo e os separem em três grupos. Quando terminarem, escrevam um nome para cada grupo que vocês criaram.

pão chocolate	leite óleo	macarrão bife	laranja beterraba	queijo alface
------------------	---------------	------------------	----------------------	------------------

Grupo 1:

Grupo 2:

Grupo 3:

2. Compartilhem com a turma os nomes dos grupos que vocês criaram.

## Grupos de alimentos

Com base na principal função que exercem no corpo, os alimentos podem ser divididos em três grupos: **energéticos, construtores e reguladores**.

1. Analise o nome dos grupos de alimentos e complete as frases corretamente. As imagens também irão ajudá-lo:

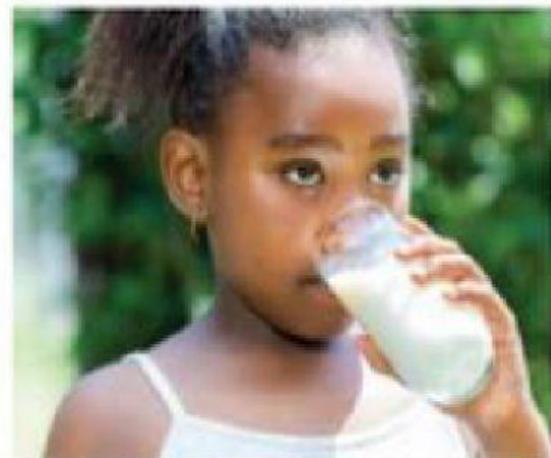
a) Dos alimentos energéticos

obtém-se a \_\_\_\_\_ necessária para fazer as atividades do dia a dia.



O macarrão é um alimento energético.

b) Os alimentos construtores são fundamentais para o \_\_\_\_\_.



O leite é um alimento construtor.

c) Os alimentos reguladores auxiliam no controle do funcionamento do organismo, contribuindo para seu fortalecimento e para o combate às \_\_\_\_\_.



Frutas e verduras  
são alimentos  
reguladores.

**2.** No quadro abaixo foram colocados exemplos de alimentos dos três grupos. A partir do que você viu na página anterior, escreva o nome de cada grupo de alimentos.

Massas, pães, batatas, óleos, margarina, manteiga e doces. 	Ovos, carnes e leite e seus derivados (queijos, iogurte). 	Frutas, legumes e verduras. 
---	--	---

Reveja os grupos de alimentos que você e seu colega fizeram na atividade da página 9 e converse com a turma e o professor sobre a seguinte questão:

- Os grupos de alimentos são semelhantes aos da página anterior? Por quê?



**3.** Agora que você conhece os três grupos de alimentos, explique por que é necessário consumir alimentos de cada grupo.

a) Energéticos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) Construtores: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c) Reguladores: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Volte à página 8. Na resposta que você daria ao professor, verifique se levou em conta que, na refeição dos alunos do 5º ano, deveria haver alimentos dos três tipos: os que fornecem energia, os que favorecem o crescimento e os que regulam o funcionamento do organismo.