

Escola: \_\_\_\_\_  
 Nome: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Série: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_  
 Professora<sup>a</sup>: \_\_\_\_\_ 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.

- Qual é o significado adequado a cada *emoji* da conversa?

**WhatsApp Chat: DUDU**

Você não veio para aula hoje. Eu fiquei 😞

Você nem sabe! Acordei 🤪

🤪 O que aconteceu?

No jantar, comi 🍔 e uma 🍌 ... E ainda um 🍰.

Passel a noite 😴

Você precisa melhorar sua alimentação. Ela é pouco variada e você só gosta de 🍰 🍌 🍦

E, aprendi a tição, viu? Preciso comer mais 🍎 e 🍇

👍 👍

Também estou 😊. Boa noite, agora vou 🛌

Sim! Você precisa 😊?

Obrigado! 🙏

## 🌿 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.

8



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?

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

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.



Alimentos variados compõem uma dieta saudável.

1. Observe, a seguir, o nome de diferentes alimentos. Junte-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	leite	macarrão	laranja	queijo
chocolate	óleo	bife	beterraba	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.

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



O macarrão é um alimento energético.



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.