

NOME:

DATA:

PROFª IRENE MIOTELLI

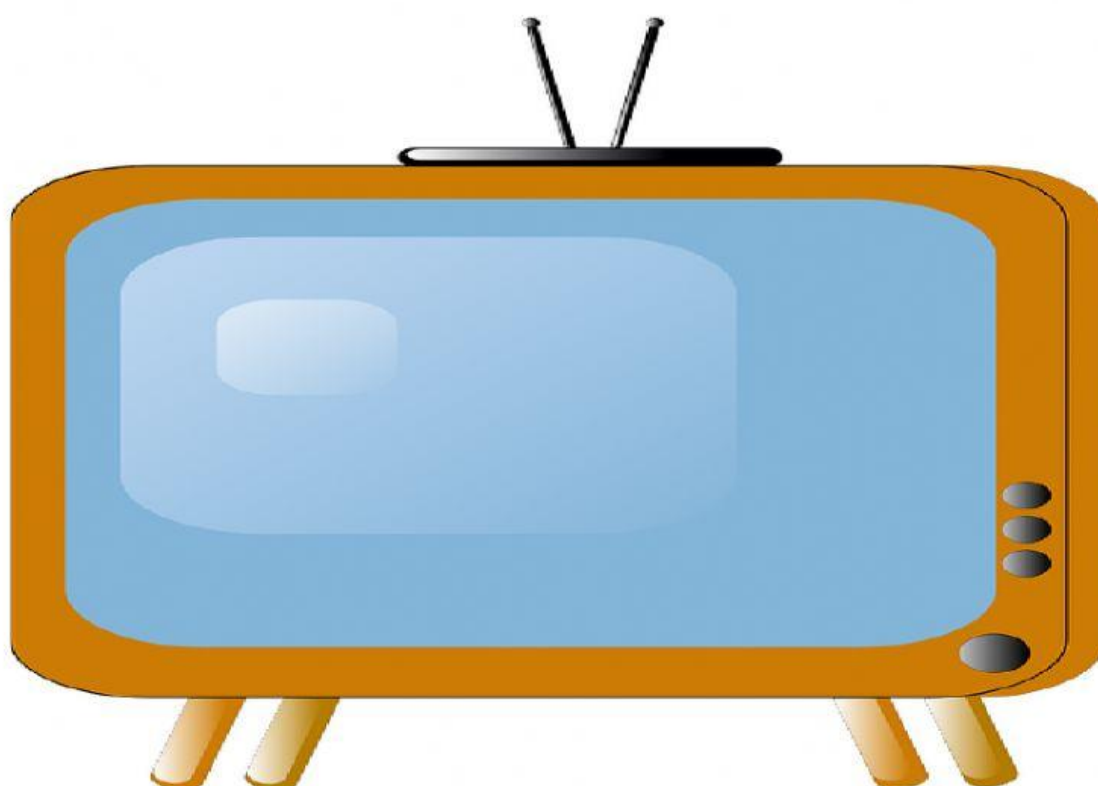
5º ANO:

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS –

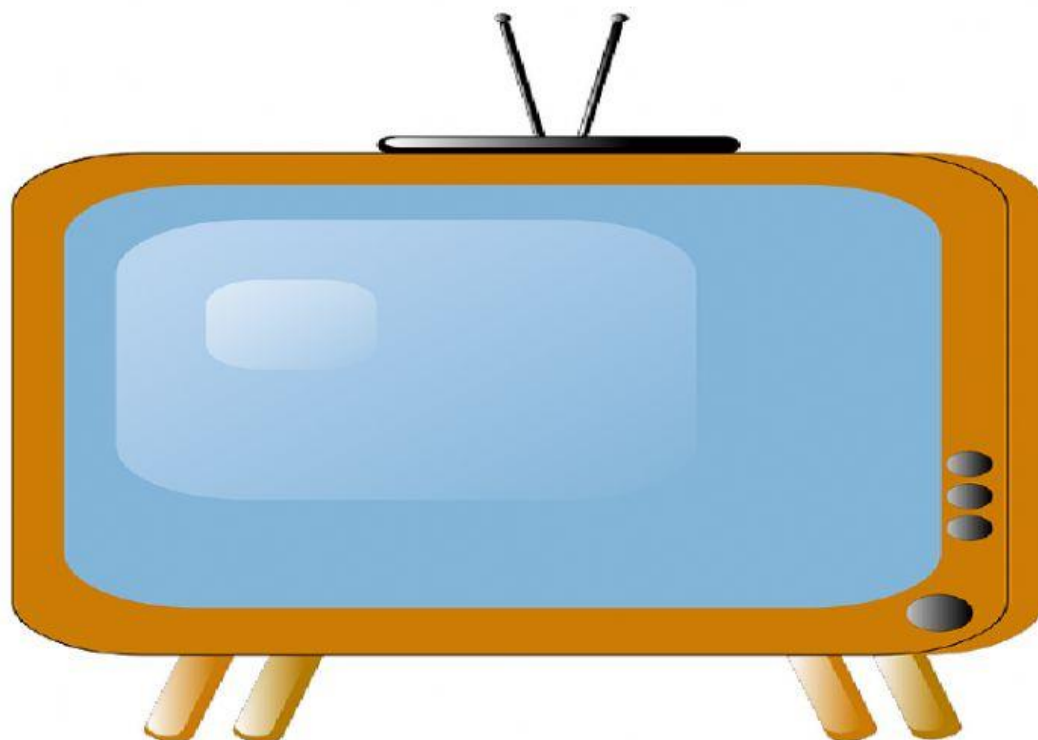
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL/
NUTRIENTES/ PIRÂMIDE ALIMENTAR



1º VÍDEO: ALIMENTAÇÃO/NUTRIENTES



2º VÍDEO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL/ FUNÇÃO DOS NUTRIENTES/ PIRÂMIDE ALIMENTAR



APÓS ASSISTIR OS VÍDEOS RESPONDAM AS QUESTÕES DE 1 À 7:

1. RELACIONE OS NUTRIENTES AO SEU PAPEL NO NOSSO ORGANISMO:

- | | |
|---------------------|--|
| (1) PROTEÍNAS | () PARTICIPAM DA REGULAÇÃO DE DIVERSAS ATIVIDADES |
| (2) CARBOIDRATOS | E AJUDAM A COMPOR OS OSSOS E DENTES. |
| (3) LIPÍDIOS | () PODEM ARMAZENAR E FORNECER ENERGIA AO CORPO. |
| (4) VITAMINAS | () AJUDAM A FORMAR E A REPARAR TECIDOS, POSSIBILITAN- |
| (5) SAIS MINERAIS | DO O CRESCIMENTO DO ORGANISMO. |
| | () PRINCIPAL FONTE DE ENERGIA DO ORGANISMO. |
| | () PARTICIPAM DO CRESCIMENTO E DO FUNCIONAMENTO |
| | ADEQUADOS DO ORGANISMO. |

2. QUE TIPO DE ALIMENTOS DEVEMOS EVITAR:

- () LARANJA, ABACAXI, ABACATE E BEBER MUITA ÁGUA.
- () MELANCIA, MELÃO, MANGA E BEBER MUITO LEITE.
- () DOCES, SANDUÍCHES, HAMBURGUERES E BEBER MUITO REFRIGERANTE.
- () MAÇÃ, UVA, PÊRA E BEBER MUITO SUCO DE FRUTAS.

3. ASSINALE COM UM X SOMENTE AO NOME DO NUTRIENTE QUE PERTENCE AO GRUPO:

* DOS CARBOIDRATOS:

- ☐) PÃES
- ☐) CARNES
- ☐) DOCES
- ☐) VEGETAIS
- ☐) MASSAS
- ☐) OVOS
- ☐) MANTEIGA
- ☐) FRUTAS
- ☐) LENTILHAS
- ☐) SEMENTES
- ☐) CASTANHAS
- ☐) ÓLEOS VEGETAIS
- ☐) ESPINAFRE

* DAS PROTEÍNAS:

- ☐) PÃES
- ☐) CARNES
- ☐) DOCES
- ☐) VEGETAIS
- ☐) MASSAS
- ☐) OVOS
- ☐) MANTEIGA
- ☐) FRUTAS
- ☐) LENTILHAS
- ☐) SEMENTES
- ☐) CASTANHAS
- ☐) ÓLEOS VEGETAIS
- ☐) ESPINAFRE

* DAS GORDURAS:

- ☐) PÃES
- ☐) CARNES
- ☐) DOCES
- ☐) VEGETAIS
- ☐) MASSAS
- ☐) OVOS
- ☐) MANTEIGA
- ☐) FRUTAS
- ☐) LENTILHAS
- ☐) SEMENTES
- ☐) CASTANHAS
- ☐) ÓLEOS VEGETAIS
- ☐) ESPINAFRE

4. COLOQUE (V) OU (F) PARA A FRASES ABAIXOS:

- ☐) AS FIBRAS ALIMENTARES FORNECEM NUTRIENTES E S/ÃO Digeridas pelo organismo humano.
- ☐) AS FIBRAS ALIMENTARES ESTÃO PRESENTES NAS FRUTAS, HORTALIÇAS E CEREAIS E SÃO FUNDAMENTAIS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DOS INTESTINOS.

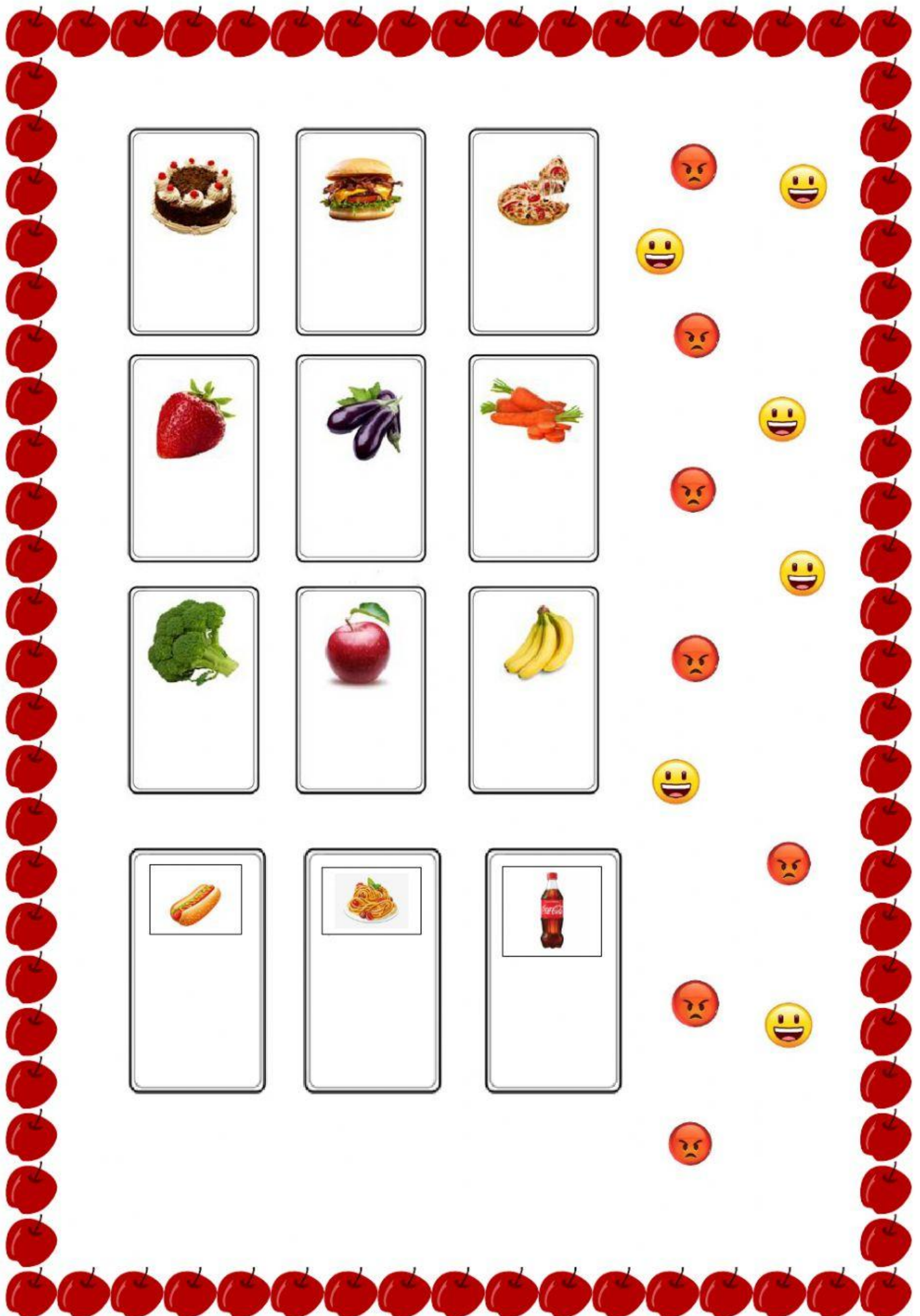
5. ARRASTE OS EMOJIS E CLASSIFIQUE OS ALIMENTOS ABAIXO EM:



ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL



ALIMENTO SAUDÁVEL



6. QUAL É A FUNÇÃO DOS NUTRIENTES NO NOSSO ORGANISMO?

7. FAÇA UM X NOS ALIMENTOS DE ACORDO COM CADA PERGUNTA:

Quais alimentos abaixo devem ser consumidos em maior quantidade?



ASSINALE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS



Que alimentos abaixo devem ser consumidos com moderação?



Assinale os hábitos saudáveis.



PROFª IRENE MINOTELLI