

Nome: \_\_\_\_\_

Professora: Guilhermina. 5º ano B. Turno: Tarde. Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Tema: Educação Alimentar e Nutricional.

1 – Clique no link, assista ao vídeo, em seguida marque as opções corretas:



Quais são as duas datas comemorativas das quais o vídeo se refere?

( ) 21 de outubro - Dia Mundial da Alimentação e 16 - Dia Nacional da Alimentação Escolar

( ) 16 de outubro - Dia Mundial da Alimentação e 21 - Dia Nacional da Alimentação Escolar

O tema escolhido para este ano para se trabalhar campanhas do Dia mundial da Alimentação?

( ) As nossas ações serão no futuro.

( ) As nossas ações são o nosso futuro.

Devido a falta de qualidade na alimentação enfrentamos problemas como:

( ) Subnutrição e Obesidade.

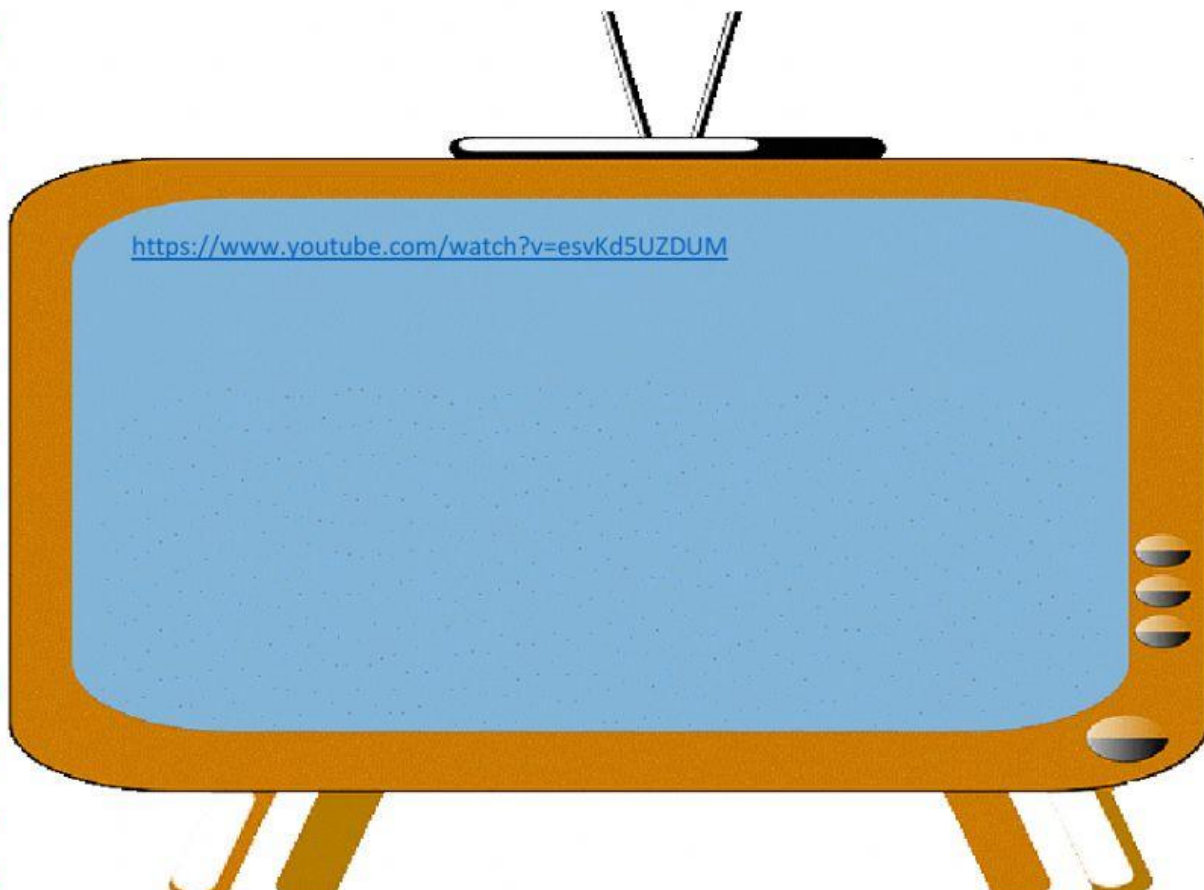
( ) Dengue e Covid - 19

O objetivo da Alimentação Escolar é:

( ) Contribuir para crescimento e desenvolvimento, aprendizagem e formação de hábitos saudáveis.

( ) Contribuir para crescimento e desenvolvimento, e formação de hábitos não saudáveis.

2 – Mais um vídeo importante para ser interpretado nas questões seguintes. Clique e assista:



3 – Enumere a 2ª coluna relacionando os nutrientes ao seu papel no nosso organismo.

- |                 |   |
|-----------------|---|
| (1) Carboidrato | ( ) Está presente na maioria dos alimentos.               |
| (2) Lipídeos    | ( ) Previne várias doenças.                               |
| (3) Proteínas   | ( ) Fornece energia ao corpo.                             |
| (4) Água        | ( ) Responsável pelo crescimento do corpo e cicatrização. |
| (5) Vitamina    | ( ) Estão presentes em óleos e gorduras.                  |

4 – Coloque (V) para as frases Verdadeiras e (F) para as frases falsas de acordo com o vídeo que você acabou de assistir.

- ( ) Até quando estamos dormindo nosso corpo digere os alimentos ingeridos.
- ( ) Nutrientes são substâncias que fornecem a energia e os materiais de que o corpo precisa para crescer, se desenvolver e se proteger de doenças.
- ( ) Apenas as carnes contém vitaminas, as frutas são muito ricas em proteínas.
- ( ) Durante a gravidez a mulher tem que comer mais alimentos ricos em calorias e vitaminas.
- ( ) As fibras não contém nutrientes por isso não são importantes para o nosso organismo.
- ( ) As fibras estão presentes nas frutas, cereais e legumes e são fundamentais para o regulamento e funcionamento do nosso intestino.



5 – Arraste os emojis ao lado e classifique os alimentos abaixo em:



Alimentos saudáveis



Alimentos não saudáveis



6 – Coloque **(A)** para os alimentos que devemos comer a vontade e **(M)** para os alimento que devemos comer com moderação.



( )



( )



( )



( )



( )



( )

7 – Faça um (X) nos hábitos saudáveis.



( )



( )



( )



( )

Um Bom Trabalho!!!  
Professora: Guilhermina