



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.

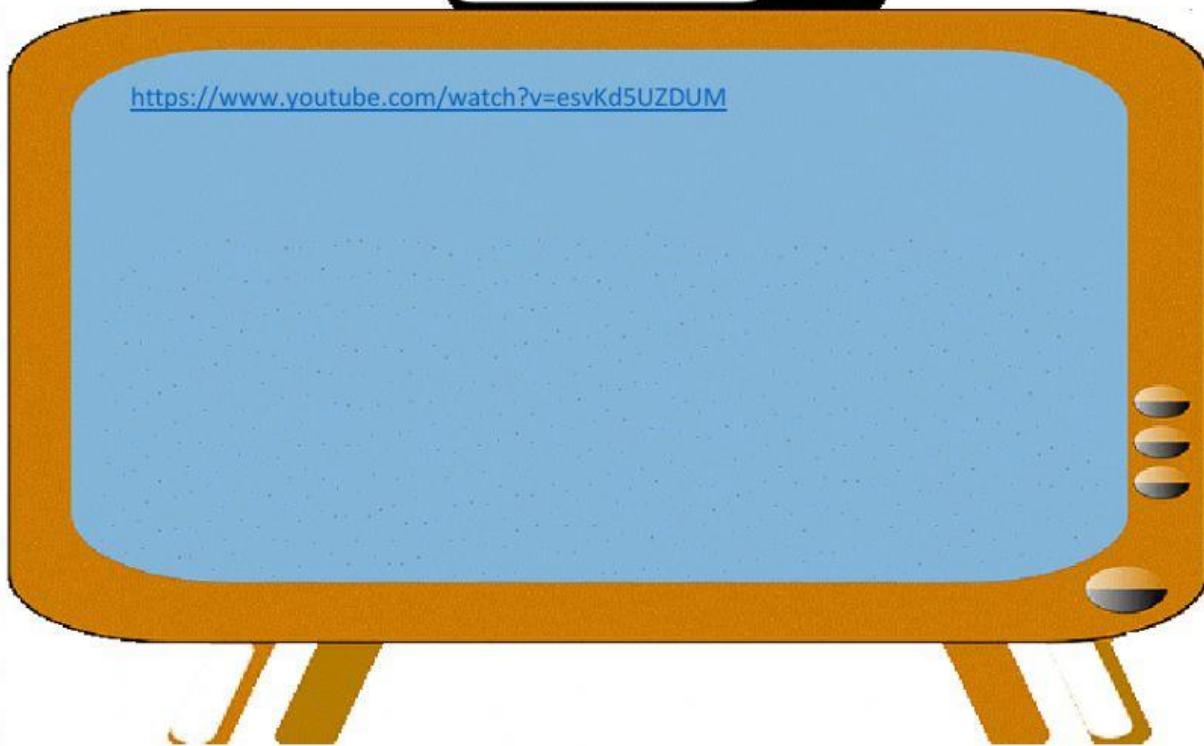
Devido a falta de qualidade na alimentação enfrentamos problemas como:

- () 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 2^a 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 contêm 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.

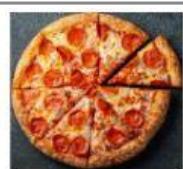
5 – Arraste os emojis ao lado e classifique os alimentos abaixo em:



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

