	Escola Municipal Adventista
Educação Adventista	*Jaraguá, 15 de junho 2021.* *Aluno (a):* _____ *Série:* ***5°*** *Turma:*_____ *Turno:* ***Matutino*** *Professor(a):*_____

VERIFICAÇÃO DE APRENDIZAGEM EM CIÊNCIAS

OBESIDADE é o acúmulo excessivo de gordura corporal. O risco de a criança desenvolver doenças crônicas refere se, principalmente, a **má alimentação e ao próprio estilo de vida. O sobrepeso** é quando a criança ou adulto está acima do peso desejável para manter uma boa saúde. O que pode ocasionar muitos problemas.

Muitos pais não reconhecem o sobrepeso nos filhos e não consideram risco ou problema à saúde. Outro fator é que muitas crianças acima do peso podem estar desnutridas, porque em uma alimentação rica em gorduras, açúcares, e sódio faz com que a criança engorde sem que absorva os nutrientes principais para o seu organismo. Uma forma de evitar que a obesidade ocorra logo cedo ou se desenvolva ainda mais, é reeducando a alimentação, com preferência em alimentos saudáveis e em quantidade moderada, ideal para a idade da criança. A alimentação saudável na infância promove a saúde, o crescimento e previne problemas de saúde em longo prazo, como doenças cardíacas, câncer, diabetes e hipertensão.

As crianças devem ser estimuladas a **praticar atividades** no seu ao dia a dia, e que sejam agradáveis, prazerosas e a escolha seja preferencialmente, sobre o que despertem seu interesse.

Disponível em: http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=22188. Acesso em 26 de mar. de 2021.
Disponível em: http://pediatriacrescersaudavel.com.br/site/paginas-detalhes/1557-consequencias-da-obesidade-infantil-para-a-saude. Acesso em 25 de mar. de 2021.

LIVEWORKSHEETS

1. De acordo com o texto, obesidade é:

A) ( ) Uma vida saudável.
B) ( ) Estar no peso ideal.
C) ( ) É o acúmulo excessivo de gordura corporal.
D) ( ) É o acúmulo excessivo de massa magra em apenas alguns lugares do corpo.

2. De acordo com o texto, sobrepeso é:

A) ( ) é quando a criança ou adulto está acima do peso desejável para manter uma boa saúde.
B) ( ) é quando a criança ou adulto está abaixo do peso desejável para manter uma boa saúde.
C) ( ) é quando a criança ou adulto está no peso ideal para sua idade.
D) ( ) é quando a criança ou adulto pratica atividades físicas todos os dias.

3. Observe a imagem com bastante atenção e marque a alternativa incorreta:

Disponível em: https://escoladigital-production-storage.s3.amazonaws.com/uploads/images/original/20200629124838.jpeg. Acesso em 27 de mar. de 2021.

A imagem mostra:

A) ( ) vasilhas com bolachas e refrigerante.
B) ( ) adolescente ouvindo música.
C) ( ) adolescente deitado e olhando o notebook.
D) ( ) adolescente fazendo atividade física.

LIVEWORKSHEETS

4. Ainda observando a imagem da questão 3 responda. Por que este adolescente está acima do peso ideal?

A) ( ) Má alimentação e falta de atividade física.
B) ( ) Boa alimentação e pratica atividade física.
C) ( ) Pratica atividade física.
D) ( ) Está com peso certo.

5. Marque somente a alternativa correta.

Além de uma boa alimentação, para termos uma vida saudável devemos:

A) ( ) comer muitos doces e dormir pouco.
B) ( ) praticar atividades físicas, e manter hábitos de higiene.
C) ( ) beber pouca água e comer em vários horários.
D) ( ) praticar atividades físicas logo após as refeições.

6. Marque (V) para verdadeiro e (F) para falso.

( ) Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal.
( ) Sobrepeso é ótimo para a vida das pessoas
( ) Muitos pais não reconhecem o sobrepeso nos filhos
( ) A obesidade infantil aumenta o risco de a criança desenvolver problemas de saúde graves.
( ) Praticar esportes não é bom para a saúde.
( ) Andar de bicicleta, nadar, jogar bola são atividades físicas.

7. Leia a seguir e marque a opção que mostra uma alimentação saudável.

A)( ) Bife com batata frita e refrigerante.
B)( ) Um copo de sorvete com bolacha de canudinho.
C)( ) Sanduiche com refrigerante.
D)( ) Salada de alface, tomate e cenoura, um bife e feijão.

LIVEWORKSHEETS

8. Relacione:

(1) Construtores ( ) carboidratos e gorduras
(2) Energéticos ( ) proteínas
(3) Reguladores ( ) vitaminas e sais minerais

9. Nosso organismo necessita dos alimentos para:

A) ( ) nada, podemos viver sem nos alimentar.
B) ( ) somente para termos um desenvolvimento saudável.
C) ( ) realizar suas atividades diárias, se desenvolver e manter a saúde.
D) ( ) para sermos inteligentes.

10. Relacione

A) Alimentos energéticos
B) Alimentos reguladores
C) Alimentos construtores

( ) Reconstrução dos tecidos e ajuda no crescimento do corpo.
( )Regulam o funcionamento do nosso organismo.
( ) Dão energia ao nosso corpo.

Um abraço!
Boa Prova!

LIVEWORKSHEETS