Ciências

Atividades sobre;

Alimentos Construtores, Reguladores e Energéticos

1º) Os alimentos que comemos podem ser de origem animal, vegetal ou mineral. Observe as figuras e escreva a origem de cada tipo de alimento:

2º) Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde.
Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

(1) carboidratos
(2) gorduras ou lipídeos
(3) proteínas
(4) vitaminas
(5) sais minerais

( ) Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue.
( ) Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo.
( ) São a principal fonte de energia para o corpo. São encontrados em alimentos como açúcar, pães, macarrão, batata e mandioca.
( )Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim.
( ) Esses nutrientes ajudam no bom funcionamento do organismo.

3º) Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

(E) alimentos energéticos
(R) alimentos reguladores
(C) alimentos construtores

( ) fornecem energia ao corpo.
( ) atuam na estrutura do corpo.
( ) ajudam a regular as funções do corpo.

LIVEWORKSHEETS

4º) Porque é importante ter uma alimentação saudável? Assinale a alternativa <u>incorreta</u>:

( ) Para termos saúde e disposição

( ) Para termos qualidade de vida

( ) Para ficarmos doentes e sem ânimo para realizar nossas atividades

( ) Para sermos inteligentes

5º) Marque com um X na alternativa correta.

Para ter boa saúde é preciso:

( ) Alimentar-se mal e não praticar esportes

( ) Não tomar banho e deixar as unhas sujas

( ) Praticar atividades físicas e alimentar-se bem

( ) Manter as roupas e calçados sempre sujos

6º) De acordo com a pirâmide alimentar precisamos ter uma alimentação equilibrada para termos saúde, energia e bem estar. Em <u>sua base</u> encontram-se os alimentos que devemos consumir em <u>maior quantidade</u>, e são eles:

( ) Gorduras e sanduíches

( ) Bolos, chocolates e outras guloseimas

( ) Pães, batata, arroz e macarrão

( ) Derivados de leite

7º) Leia a tirinha abaixo e escreva o nome dos estados físicos apresentados na historinha:

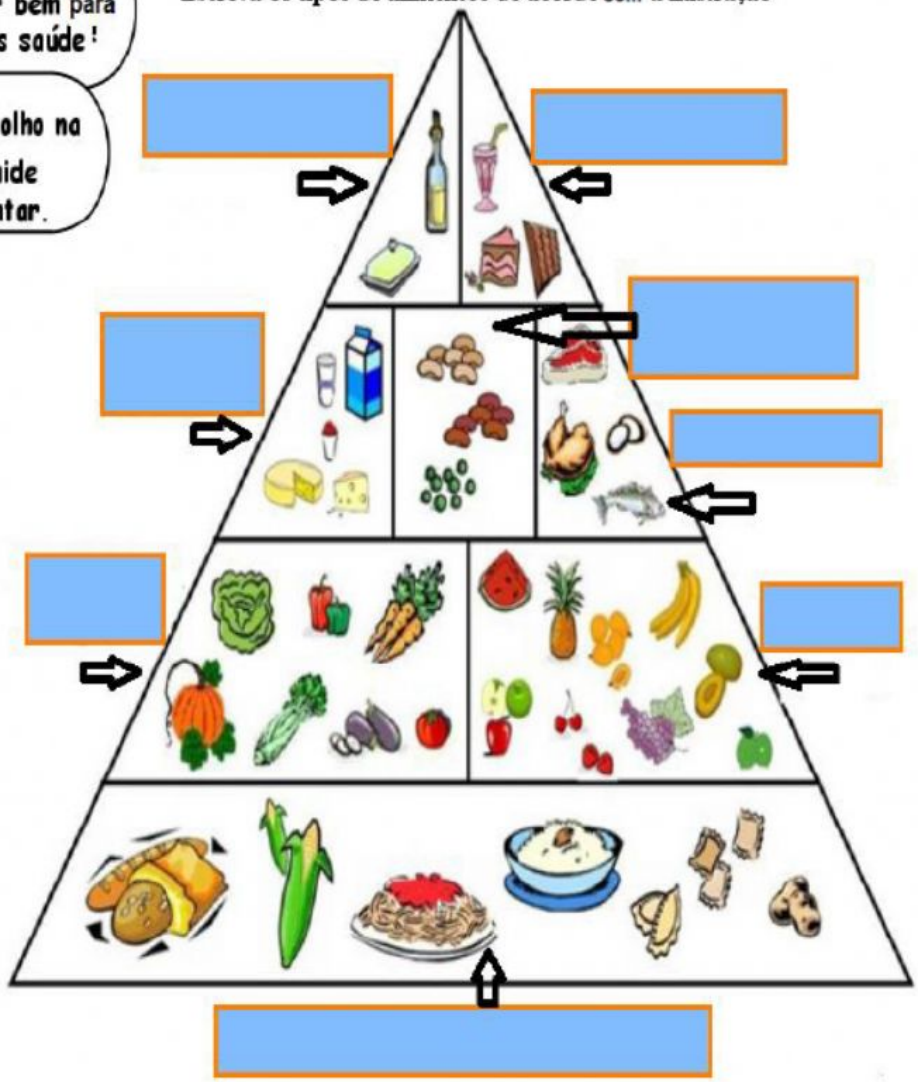
_____ _____ _____

LIVEWORKSHEETS

Precisamos comer bem para termos saúde!

Fique de olho na Pirâmide Alimentar.

Escreva os tipos de alimentos de acordo com a ilustração



LIVEWORKSHEETS