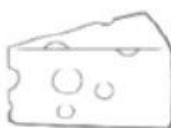


**Ciências**  
**Atividades sobre;**  
**Alimentos Construtores, Reguladores e Energéticos**

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         | (   ) Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue. |
| ( 2 ) gorduras ou lipídeos | (   ) Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo.  |
| ( 3 ) proteínas            | (   ) São a principal fonte de energia para o corpo. São encontrados em alimentos como açúcar, pães, macarrão, batata e mandioca.              |
| ( 4 ) vitaminas            | (   ) Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim.  |
| ( 5 ) sais minerais        | (   ) 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.



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

- ☐ ) 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 sua base encontram-se os alimentos que devemos consumir em maior quantidade, 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:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Precisamos  
comer bem para  
termos saúde!

Fique de olho na  
Pirâmide  
Alimentar.



Escreva os tipos de alimentos de acordo com a ilustração

