

NOME:

DATA:

PROFª IRENE MIOTELLI

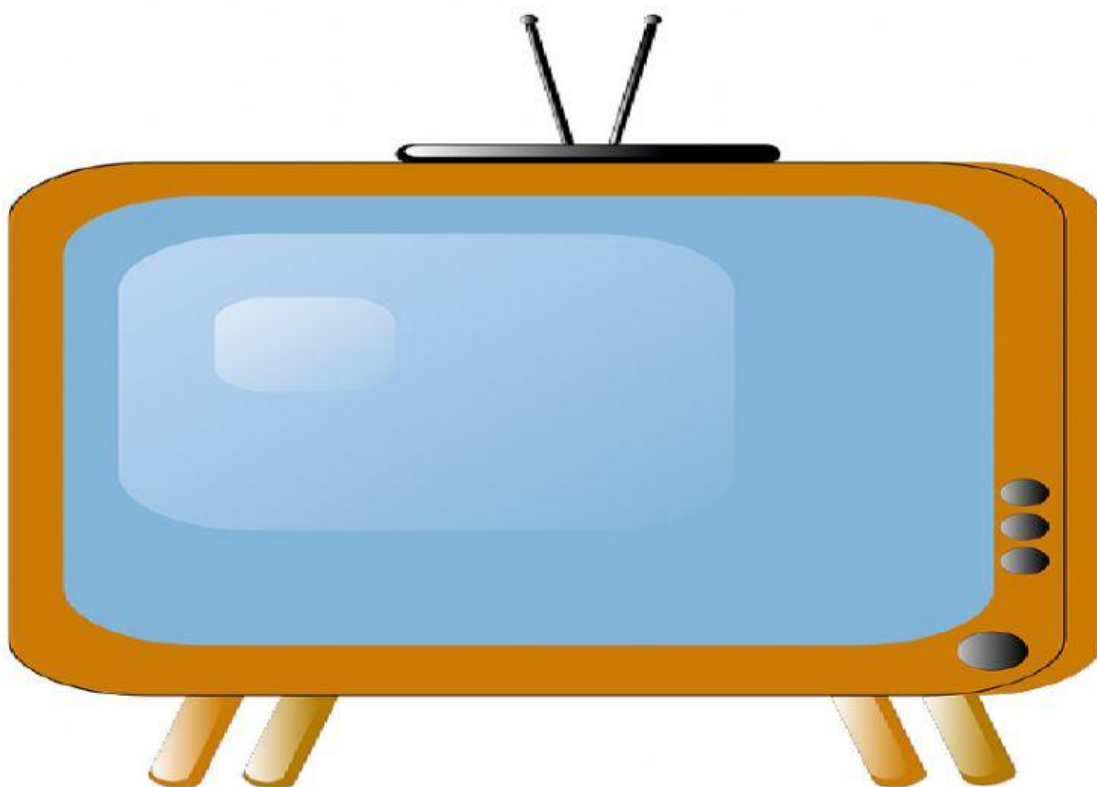
5º ANO:

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS –

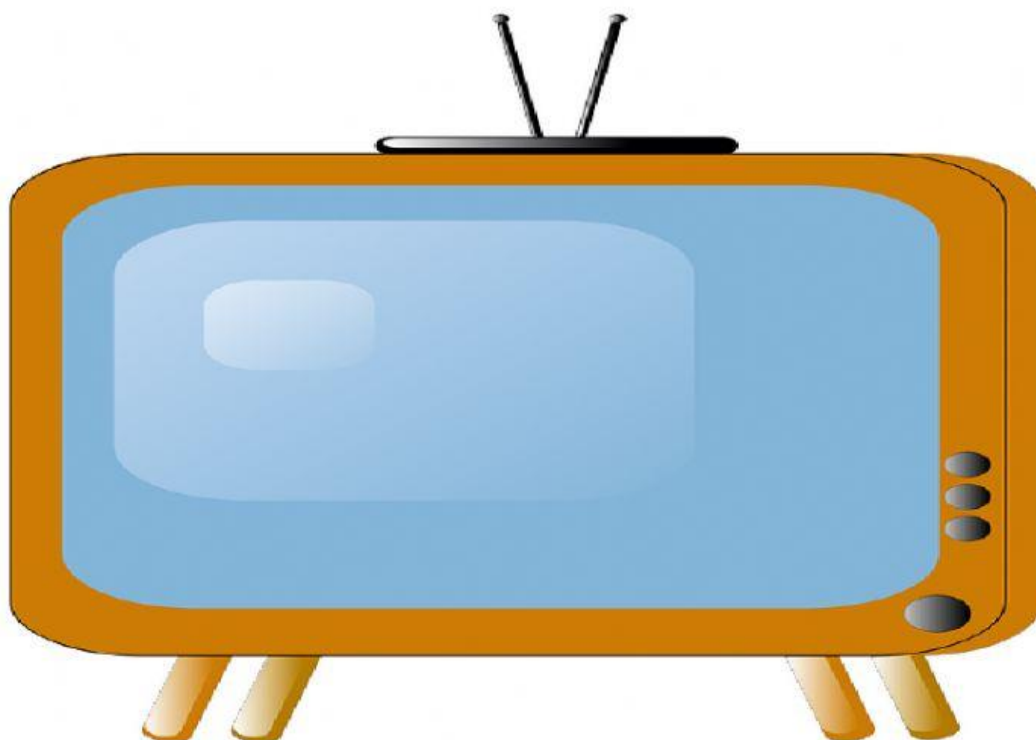
ALIMENTAÇÃO IN NATURA OU MINIMAMENTE
PROCESSADOS/PROCESSADO/ULTRAPROCESSADOS/
PROBLEMAS COM A ALIMENTAÇÃO



1º VÍDEO: ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE
PROCESSADOS/ PROCESSADOS/ULTRAPROCESSADOS



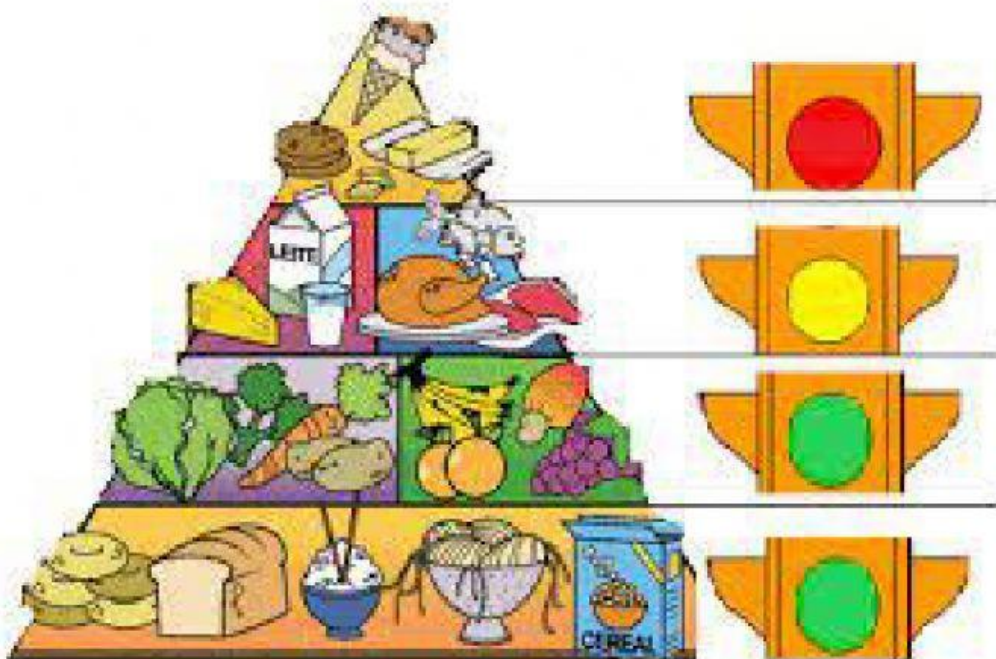
2º VÍDEO: PROBLEMAS LIGADOS À ALIMENTAÇÃO | DESNUTRIÇÃO, OBESIDADE E CONSERVAÇÃO DO ALIMENTOS



APÓS ASSISTIR OS VÍDEOS RESPONDAM AS QUESTÕES DE 1 À 8:



- OBSERVE A PIRÂMIDE ALIMENTAR ABAIXO PARA RESPONDER AS QUESTÕES A SEGUIR:



1. MARQUE UM 'X' NAS ALTERNATIVAS QUE REPRESENTAM BONS HÁBITOS ALIMENTARES.

- ☐ COMER NAS HORAS CERTAS.
- ☐ COMER MUITO.
- ☐ COMER ALIMENTOS FRESCOS.
- ☐ TOMAR REFRIGERANTES NA HORA DO ALMOÇO.
- ☐ COMER FRITURAS E GORDURAS.
- ☐ COMER DEVAGAR , MASTIGANDO BEM OS ALIMENTOS.
- ☐ COMER UMA VEZ POR DIA.
- ☐ COMER ALIMENTOS NUTRITIVOS.
- ☐ COMER BASTANTE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS.

2. MARQUE 'V' PARA AS ALTERNATIVAS VERDADEIRAS E 'F' PARA AS FALSAS:

- ☐ TOMAR SUCOS DE CAIXINHA E COMER ALIMENTOS GORDUROSOS É UM BOM HÁBITO ALIMENTAR.
- ☐ AS FRUTAS E VERDURAS SÃO FAVORÁVEIS AO CRESCIMENTO.
- ☐ COMER BEM É O MESMO QUE COMER MUITO.
- ☐ A ÁGUA É UM ALIMENTO DE ORIGEM ANIMAL.

3. LUANA PREPAROU SEU ALMOÇO E COLOCOU NO PRATO ARROZ, FEIJÃO, BATATA, MACARRÃO E PÃO. SOBRE A REFEIÇÃO DE LUANA, É CORRETO AFIRMAR QUE:

- (A) OS ALIMENTOS SÃO RICOS PRINCIPALMENTE EM CARBOIDRATOS.
- (B) OS ALIMENTOS SÃO RICOS PRINCIPALMENTE EM PROTEÍNAS.
- (C) OS ALIMENTOS SÃO RICOS PRINCIPALMENTE EM GORDURAS.
- (D) OS ALIMENTOS SÃO RICOS TANTO EM PROTEÍNAS QUANTO EM GORDURAS.

4. PRECISAMOS NOS ALIMENTAR DIARIAMENTE PARA OBTER ENERGIA E REALIZAR AS NOSSAS ATIVIDADES. MARQUE COM UM X A ALTERNATIVA QUE DESCREVE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA:

- (A) A ALIMENTAÇÃO DEVE SER RICA SOMENTE EM GORDURAS.
- (B) A ALIMENTAÇÃO DEVE SER RICA SOMENTE EM PROTEÍNAS.
- (C) A ALIMENTAÇÃO DEVE CONTER CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, GORDURAS, VITAMINAS E SAIS MINERAIS EM QUANTIDADES EQUILIBRADAS.
- (D) A ALIMENTAÇÃO DEVE CONTER GRANDE QUANTIDADE DE NUTRIENTES PARA ACUMULAR ENERGIA.

5. A PIRÂMIDE ALIMENTAR AUXILIA A ORGANIZAR OS ALIMENTOS DE ACORDO COM OS NUTRIENTES QUE ELES CONTÊM E NA QUANTIDADE RECOMENDADA. MARQUE COM UM X A ALTERNATIVA QUE DESCREVE CORRETAMENTE A DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS NA PIRÂMIDE ALIMENTAR:

- (A) A base da pirâmide deve ser estreita e conter alimentos ricos em carboidratos.
- (B) O topo da pirâmide deve ser largo e conter alimentos ricos em açúcares e gorduras.
- (C) A base da pirâmide deve ser larga e conter alimentos ricos em açúcares e gorduras.
- (D) A base da pirâmide deve ser larga e conter alimentos ricos em carboidratos.

6. OS ALIMENTOS PODEM SER ORGANIZADOS EM UMA PIRÂMIDE ALIMENTAR. MARQUE (V)

PARA AS AFIRMATIVAS VERDADEIRAS E (F) PARA AS FALSAS:

- () A estrutura da pirâmide alimentar está relacionada à quantidade de determinados grupos de alimentos que devem ser consumidos diariamente.
- () Ao observar a pirâmide alimentar é possível obter informações sobre os nutrientes dos alimentos.
- () A base da pirâmide alimentar contém alimentos que devem ser evitados ou consumidos com moderação.
- () O topo da pirâmide alimentar mostra os alimentos que devem ser consumidos em quantidades maiores que os demais.

7. RELACIONE OS ALIMENTOS DE ACORDO COM A LEGENDA :

(1) IN NATURA OU MINIMAMENTE
PROCESSADOS

(2) PROCESSADOS

(3) ULTRAPROCESSADOS



abacaxi



suco de abacaxi em pó



milho em conserva



abacaxi em calda



peixe



espiga de milho



salgadinho de milho
no pacote



peixe em conserva



empanado de peixe



BANANA



LEITE DE VACA



Legumes higienizados,
descascados e cortados.



CHOCOLATE



NOZES



MEL



ROSQUINHA

8. MARQUE COM UM X NAS IMAGENS QUE CORRESPONDEM A UMA ALIMENTAÇÃO INADEQUADA:



PROFª IRENE MINOTELLI