NOME:

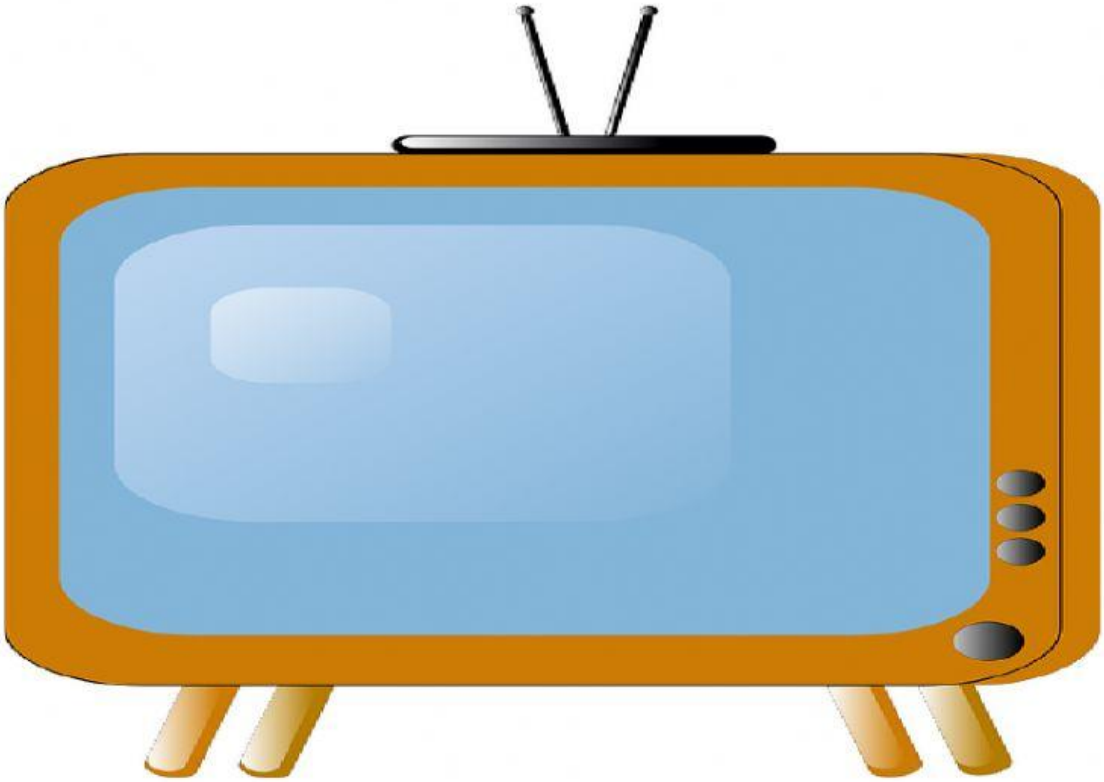
DATA: PROFª IRENE MIOTELLI 5º ANO:

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS –

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL/

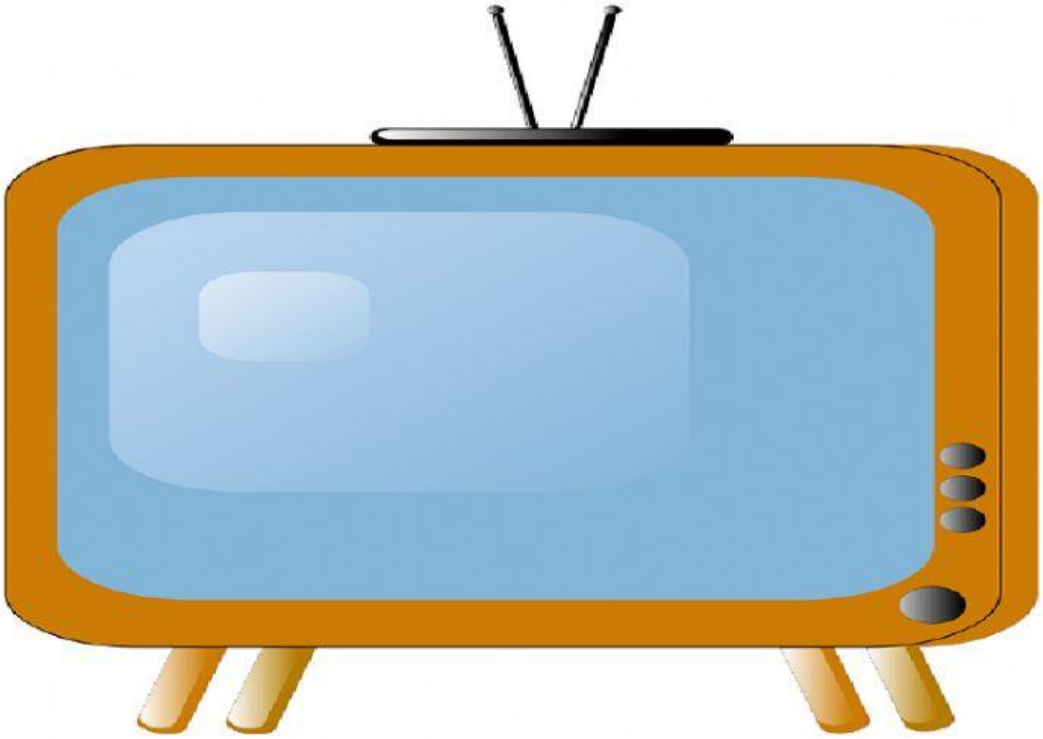
NUTRIENTES/ PIRÂMIDE ALIMENTAR

1º VÍDEO: ALIMENTAÇÃO/NUTRIENTES



LIVEWORKSHEETS

2º VÍDEO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL/ FUNÇÃO DOS NUTRIENTES/ PIRÂMIDE ALIMENTAR



APÓS ASSISTIR OS VÍDEOS RESPONDAM AS QUESTÕES DE 1 À 7:

1. RELACIONE OS NUTRIENTES AO SEU PAPEL NO NOSSO ORGANISMO:

(1) PROTEÍNAS
(2) CARBOIDRATOS
(3) LIPÍDIOS
(4) VITAMINAS
(5) SAIS MINERAIS

( ) PARTICIPAM DA REGULAÇÃO DE DIVERSAS ATIVIDADES E AJUDAM A COMPOR OS OSSOS E DENTES.
( ) PODEM ARMAZENAR E FORNECER ENERGIA AO CORPO.
( ) AJUDAM A FORMAR E A REPARAR TECIDOS, POSSIBILITANDO O CRESCIMENTO DO ORGANISMO.
( ) PRINCIPAL FONTE DE ENERGIA DO ORGANISMO.
( ) PARTICIPAM DO CRESCIMENTO E DO FUNCIONAMENTO ADEQUADOS DO ORGANISMO.

2. QUE TIPO DE ALIMENTOS DEVEMOS EVITAR:

( ) LARANJA, ABACAXI, ABACATE E BEBER MUITA ÁGUA.
( ) MELANCIA, MELÃO, MANGA E BEBER MUITO LEITE.
( ) DOCES, SANDUÍCHES, HAMBURGUERES E BEBER MUITO REFRIGERANTE.
( ) MAÇÃ, UVA, PÊRA E BEBER MUITO SUCO DE FRUTAS.

LIVEWORKSHEETS

3. ASSINALE COM UM X SOMENTE AO NOME DO NUTRIENTE QUE PERTENCE AO GRUPO:

* DOS CARBOIDRATOS:	* DAS PROTEÍNAS:	* DAS GORDURAS:
( ) PÃES	( ) PÃES	( ) PÃES
( ) CARNES	( ) CARNES	( ) CARNES
( ) DOCES	( ) DOCES	( ) DOCES
( ) VEGETAIS	( ) VEGETAIS	( ) VEGETAIS
( ) MASSAS	( ) MASSAS	( ) MASSAS
( ) OVOS	( ) OVOS	( ) OVOS
( ) MANTEIGA	( ) MANTEIGA	( ) MANTEIGA
( ) FRUTAS	( ) FRUTAS	( ) FRUTAS
( ) LENTILHAS	( ) LENTILHAS	( ) LENTILHAS
( ) SEMENTES	( ) SEMENTES	( ) SEMENTES
( ) CASTANHAS	( ) CASTANHAS	( ) CASTANHAS
( ) ÓLEOS VEGETAIS	( ) ÓLEOS VEGETAIS	( ) ÓLEOS VEGETAIS
( ) ESPINAFRE	( ) ESPINAFRE	( ) ESPINAFRE

4. COLOQUE (V) OU (F) PARA A FRASES ABAIXOS:

( ) AS FIBRAS ALIMENTARES FORNECEM NUTRIENTES E S/ÃO DIGERIDAS PELO ORGANISMO HUMANO.

( ) AS FIBRAS ALIMENTARES ESTÃO PRESENTES NAS FRUTAS, HORTALIÇAS E CEREAIS E SÃO FUNDAMENTAIS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DOS INTESTINOS.

5. ARRASTE OS EMOJIS E CLASSIFIQUE OS ALIMENTOS ABAIXO EM:

😡 ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

😀 ALIMENTO SAUDÁVEL

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

6. QUAL É A FUNÇÃO DOS NUTRIENTES NO NOSSO ORGANISMO?

7. FAÇA UM X NOS ALIMENTOS DE ACORDO COM CADA PERGUNTA:

Quais alimentos abaixo devem ser consumidos em maior quantidade?

ASSINALE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Que alimentos abaixo devem ser consumidos com moderação?

Assinale os hábitos saudáveis.

PROFª IRENE MINOTELLI

LIVEWORKSHEETS