	Escola Municipal Rodolf Mikel Ghannam	
	Anápolis; _____ de _____ de 2021	
	Professora (s):	
	Estudante:_____ Ano/Turma: 6º "__"	

ANEXO (S) DE CIÊNCIAS

Contextualização: Olá amigos! Nosso organismo precisa estar forte e saudável para que nossa imunidade nos proteja das possíveis doenças, principalmente esse período delicado que estamos vivendo que é essa Pandemia do COVID 19. Você já deve ter ouvido dizer que se nossa imunidade estiver baixa, temos mais chance de adoecer. Por isso, agora, em ciências, vamos estudar um pouco sobre a "Alimentação saudável" e seus benefícios para a manutenção de nossa saúde.

LEIA O TEXTO ABAIXO:

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

O ser humano necessita de energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável.

Alimentar-se bem não significa apenas comer muito. O mais importante é a qualidade dos alimentos.

A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de alimentos que forneçam a quantidade suficiente de nutrientes de que o organismo necessita proporcional ao gasto de energia.

Por exemplo, uma pessoa que come hambúrguer, batata frita, pizza, cachorro quente, esquecendo-se de verduras, legumes, frutas e leite, certamente terá carência de alguns nutrientes e excesso de outros. O ideal é ter uma alimentação equilibrada.

O que você sente quando fica sem comer?

Cansaço e fome indicam que parte de nossas energias foi gasta e precisa ser reposta.

As atividades do dia a dia consomem energia e requerem a ingestão de alimentos, que funcionam como um combustível para o corpo.

Para repor essa energia gasta, o organismo retira nutrientes dos alimentos que ingerimos.

Para crescer forte e saudável, é preciso comer diariamente alimentos como: cereais(arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes, (mandioca, macaxeira, aipim), carnes e peixes, pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições; além de comer legumes e verduras nas duas principais refeições do dia (almoço e janta) e frutas como sobremesa.

Além da variedade de alimentos nas refeições, devemos ter muita atenção e cuidado com a higiene dos alimentos.

Frutas, verduras e legumes, por exemplo, devem ser bem lavadas; carnes e peixes devem ser bem cozidos; os utensílios utilizados para o preparo dos alimentos devem ser muito bem limpos.

Com todos os cuidados de higiene e uma alimentação saudável e equilibrada, você terá grandes chances de ter uma excelente imunidade, alimentando as células que compõe seu corpo e armazenando energia suficiente para suas atividades do dia a dia.

LIVEWORKSHEETS

ATIVIDADE

Após a leitura do texto, responda as questões:

1-Precisamos nos alimentar diariamente para obter energia e realizar as nossas atividades. Marque com um **X** a alternativa que descreve uma alimentação equilibrada.

( ) A alimentação deve ser rica somente em gorduras.
( ) A alimentação deve ser rica somente em proteínas.
( ) A alimentação deve conter carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais em quantidades equilibradas.
( ) A alimentação deve conter grande quantidade de nutrientes para acumular energia.

2- Observe a imagem com bastante atenção

a) A imagem mostra:

( ) refrigerantes
( ) vasilha com bolachas
( ) adolescente praticando exercícios físicos
( ) adolescente estudando
( ) adolescente ouvindo música
( ) adolescente deitado e olhando no notebook

b) Este adolescente está:
( ) peso ideal ( ) acima do peso ideal

c) Por que este adolescente está acima do peso ideal? Pode ter duas respostas.
( ) Má alimentação
( ) Boa alimentação e prática de bastantes exercícios físicos.
( ) Não pratica exercícios físicos

d) Este adolescente pode vir a ter complicações de saúde?
( ) sim, se ele continuar com esses hábitos.
( ) não, é perfeitamente saudável manter este estilo de vida

LIVEWORKSHEETS