

## ATIVIDADE DE CIÊNCIAS

NOME DO ALUNO(A): \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

ESCOLA: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

### ALIMENTOS E NUTRIENTES



#### 1. Complete o texto com as palavras corretas:

Os \_\_\_\_\_ são substâncias que fazem parte da composição dos \_\_\_\_\_ que são importantes para o funcionamento do nosso organismo. Nossa corrente sanguínea adquire os nutrientes por meio da \_\_\_\_\_, que garante a quebra dos alimentos em partículas menores que podem ser absorvidas pelas \_\_\_\_\_.

2. 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 (lipídeos).
- d) Os alimentos são ricos tanto em proteínas quanto em gorduras.

3. O que os seguintes nutrientes nos fornecem? Una com setas.



**CARBOIDRATO**

**LIPÍDEO**

**PROTEÍNAS**

**VITAMINAS E SAIS MINERAIS**

Fornecem material para a construção, reparo e manutenção de todos os nossos órgãos e tecidos.

Regula as atividades dos nossos órgãos e previne doenças.

Nos fornecem energia.

Além de nos fornecer energia de reserva. Eles atuam na formação de vitaminas, hormônios e membranas celulares. Funcionam como isolante térmico também.



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 é um tipo de gráfico que organiza os alimentos de acordo com suas Funções e seus nutrientes. O objetivo principal da pirâmide alimentar é fornecer Informações acerca de uma alimentação saudável e equilibrada.



**OBSERVE A IMAGEM E RESPONDA.**

- a) Por que açúcares, doces, óleos e gorduras aparecem no topo da pirâmide?

---

- b) Quais são os alimentos indicados para serem consumidos em 4 porções diárias?

---

- c) Quais são os alimentos que podemos consumir em maior quantidade no dia?

---



Fique em casa! Se precisar sair, use máscara, mantenha o distanciamento e higienize sempre as mãos.