

5º ANO

CIÊNCIAS DA NATUREZA

Superintendência de
Educação Infantil e
Ensino Fundamental

Secretaria de
Estado da
Educação



ATIVIDADE 11

Tema: Hábitos alimentares.

Habilidades Essenciais: (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo, etc.) para a manutenção da saúde do organismo; (EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física); (EF05CI15) Identificar hábitos de higiene necessários no manuseio, preparo e armazenamento dos alimentos.

NOME:

UNIDADE ESCOLAR:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma **boa alimentação** é composta de alimentos frescos não estragados e de diversos tipos.

Para ter uma boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva e variada. Quanto mais colorida forem as refeições, mas você irá crescer com energia e tornar resistente às doenças. A alimentação de forma saudável e equilibrada é essencial para garantir a qualidade de vida.

Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, sanduíches, hambúrgueres, e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva, por isso, evite alimentos industrializados naturais, e procure comer sempre alimentos naturais, ou seja, de origem vegetal, animal e mineral.

Disponível em: <https://www.slideshare.net/LorenaLopes10/texto-alimentao-saudvel>. Acesso em 22 de abr. de 2021.

1. Esse texto trata sobre os
 - (A) doces
 - (B) hambúrgueres
 - (C) alimentos saudáveis
 - (D) alimentos fritos

2. Este texto serve para
- (A) alegrar as pessoas.
 - (B) informar as pessoas.
 - (C) distrair as pessoas.
 - (D) contar uma história.

3. Alguns alimentos fazem muito mal à saúde. De acordo com o texto, quais são esses alimentos?

4. Para manter o nosso corpo saudável, é importante comer bem. O que significa comer bem?

Leia o texto a seguir com atenção:

A pirâmide alimentar é uma forma de representar graficamente os alimentos partindo das suas funções e características. Tem o objetivo de orientar na escolha dos alimentos que devem ser consumidos no dia a dia, de forma adequada, variada e com moderação. Nosso corpo necessita dos alimentos para realizar as atividades diárias, se desenvolver e manter a nossa saúde.

Em nossa alimentação devemos usar alimentos de origem vegetal (frutas e verduras), animal (carne, ovos e leite) e mineral (água e sais minerais). De acordo com as substâncias contidas em maior quantidade, os alimentos podem ser classificados em construtores (reconstrução dos tecidos e no crescimento do corpo), energéticos (dão energia ao corpo) e reguladores (regulam o funcionamento do organismo).

Disponível em: <https://mariotticg.wordpress.com/2016/05/15/sugestao-de-atividades-com-o-livro-camilao-o-comilao/#jp-carousel-946>. Acesso em 18 de mai. de 2021.

Disponível em: <http://atividadesemacanosiniciais.blogspot.com/2014/04/atividade-avaliativa-de-ciencias-4-ano.html>. Acesso em 18 de mai. de 2021.



Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/alimentacao-saudavel/>. Acesso em 18 de mai. de 2021.

5. Nosso organismo necessita dos alimentos para

- (A) nada, podemos viver sem nos alimentar.
- (B) realizar suas atividades diárias, se desenvolver e manter a saúde.
- (C) somente para ter um desenvolvimento saudável.
- (D) obter alguns nutrientes.

6. São alimentos de origem vegetal

- (A) ovos e leite
- (B) frutas e verduras
- (C) água e sais minerais.
- (D) carne

7. Relacione

- (A) Alimentos construtores
- (B) Alimentos energéticos
- (C) Alimentos reguladores
- () reconstrução dos tecidos e no crescimento do corpo
- () regulam o funcionamento do nosso organismo
- () dão energia ao nosso organismo

8. De acordo com a pirâmide alimentar, qual a porção que devemos ingerir de

- A) carboidratos (pão, massa, arroz, batata)

B) verduras

C) frutas

D) leite e derivados

9. Os alimentos que consumimos, diariamente, são classificados quanto a sua origem em

- (A) animal, vegetal e mineral.
- (B) animal, vegetal e industrializado.
- (C) animal, industrializado e mineral.
- (D) animal, vegetal, mineral e industrializado.

10. O que devemos fazer antes de manusear os alimentos?



Cuide-se!!
Tchau!!

Respostas comentadas:

1. Resposta pessoal. Espera-se que o (a) estudante marque a alternativa (C) como a correta, que esse texto trata sobre os alimentos saudáveis.
2. Resposta pessoal. Espera-se que o (a) estudante marque a alternativa (B) como sendo a correta que: Este texto serve para informar as pessoas.
3. Resposta pessoal. Espera-se que o (a) estudante responda de acordo com o texto que alguns alimentos fazem muito mal à saúde, como comer apenas doces, sanduíches, hambúrgueres, e beber muito refrigerante.
4. Resposta pessoal. Espera-se que o (a) estudante responda que para manter o nosso corpo saudável, é importante comer bem e isso significa ter uma alimentação nutritiva e variada. Quanto mais colorida forem as refeições, mas você irá crescer com energia e tornar-se resistente às doenças.
5. Espera-se que o (a) estudante responda, de acordo com o texto a resposta correta é a letra (B) que o nosso organismo necessita dos alimentos para realizar suas atividades diárias, se desenvolver e manter a saúde.
6. Espera-se que o (a) estudante responda, de acordo com o texto a resposta correta é a letra (B) que os alimentos de origem vegetal são frutas e verduras.
7. O (a) estudante deverá relacionar a 1º coluna dos alimentos construtores, energéticos e reguladores, de acordo com a 2ª.
(A) Alimentos construtores
(B) Alimentos energéticos
(C) Alimentos reguladores

(A) reconstrução dos tecidos e no crescimento do corpo
(C) regulam o funcionamento do nosso organismo
(B) dão energia ao nosso organismo
8. O (a) estudante deverá, após observar a pirâmide alimentar, escrever a porção adequada ao ingerirmos carboidratos são 6 porções, verduras 3 porções, frutas 3 porções e leite e derivados 3 porções.
9. Espera-se que o (a) estudante marque a letra (A) como sendo a correta: animal, vegetal e mineral.
10. Espera-se que o (a) estudante responda que primeiramente devemos lavar bem as mão antes de manusear os alimentos e, em seguida lavar também os alimentos, como frutas, verduras.