

5º ANO

CIÊNCIAS DA NATUREZA

Superintendência de  
Educação Infantil e  
Ensino Fundamental

Secretaria de  
Estado da  
Educação



## ATIVIDADE 11

Tema: Hábitos alimentares.

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, mais 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?

---

---