

5º ANO

CIÊNCIAS DA NATUREZA

Superintendência de
Educação Infantil e
Ensino Fundamental

Secretaria de
Estado da
Educação



ATIVIDADE 9

Tema: Hábitos alimentares e vida saudável

Habilidades Essenciais: (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:

Hábitos alimentares e vida saudável



Fonte: <https://www.saudevitalidade.com/8-passos-para-voce-adotar-um-estilo-de-vida-saudavel-na-quarentena/>

Por que precisamos alimentar bem?

Quando nos alimentamos o nosso corpo recebe nutrientes. Os nutrientes são substâncias muito importantes para o bom funcionamento do corpo. Sendo assim, a escolha de nutrientes adequados é fundamental para a nossa saúde. Por isso, uma dieta constituída de proteínas, vitaminas, sais minerais, água, carboidratos e lipídeos, que são fonte de energia, é essencial para a nossa vida.

Disponível em: <https://pt.slideshare.net/RaquelBecker/coletnea-de-cincias-4-ano-do-aluno-anual-2015-1>. Acesso em 22 de abr. de 2021. (Adequado).

Faça com atenção e capricho a continuação da Atividade sobre Hábitos Alimentares.

1. Marque com um (X) o alimento que você costuma ingerir pela manhã.

- () Pão com manteiga.
- () Café com leite.
- () Bolo.
- () Frutas.

2. Você considera a sua alimentação saudável? Por quê?

Por que devemos ter certos cuidados ao manipular os alimentos?

Os **cuidados** com a higiene na manipulação de **alimentos** são fundamentais para controlar a contaminação, evitando a formação de bactérias e problemas de intoxicação e doenças relacionadas ao consumo dos alimentos.

O homem pode representar um importante veículo de contaminação se não tomar os cuidados necessários. **As mãos** são um dos principais focos de contaminação quando pouco higienizadas, por este motivo devemos sempre lavar muito bem as mãos antes de mexer com qualquer tipo de alimento, além de manter unhas bem cortadas e limpas.

Disponível em: <https://www.infoescola.com/alimentos/importancia-da-higiene-no-preparo-de-alimentos/>. Acesso em 23 de abr. de 2021.

3. Quais os hábitos de higiene e os cuidados que você e sua família tem antes de manusear os alimentos?

4. O nariz, a garganta e as mãos são focos predominantes e potenciais de contaminação. No momento em que se espirra ou tosse, por exemplo, os microrganismos presentes no corpo humano se espalham e podem contaminar os alimentos.

O que é feito na sua casa para higienizar os alimentos e os produtos que vem da feira ou do mercado?

5. Como você acha que ocorre a contaminação dos alimentos? E o que devemos fazer para evitar esse contágio?

6. Faça um cartaz ou pequenos cartazes com os hábitos de higiene para manter a saúde e espalhe pela cozinha da sua casa.

Nosso peso é determinado pelos alimentos que consumimos e pelas atividades que praticamos.

Maus hábitos podem nos levar tanto à **obesidade** quanto à **desnutrição**.

A boa alimentação não vai apenas fazer seu corpo crescer e ficar forte, vai evitar que você adoça. Algumas doenças podem ser causadas pela falta de vitaminas.

Disponível em: <https://pt.slideshare.net/RaquelBecker/coletnea-de-cincias-4-ano-do-aluno-anual-2015-1>. Acesso em 23 de abr. de 2021.

7. Pesquise em livros ou na internet sobre duas doenças causadas pela falta de vitaminas.

a) O raquitismo.

b) O escorbuto.

8. Observe a figura desta cesta e escreva o nome de 2 frutas ricas em vitamina C.



Disponível em: <https://floraweb.com.br/america-1/estados-unidos/cestas-14/cesta-de-frutas-para-os-estados-unidos>. Acesso em 23 de abr. de 2021.

9. Leia a seguir quatro tipos de deliciosas refeições.

- a) Bife com batata frita e refrigerante.
- b) Um copo de sorvete com bolacha de canudinho.
- c) Sanduiche com refrigerante.
- d) Salada de alface, tomate e cenoura, um bife e feijão.

Qual dessas refeições pode ser considerada a mais equilibrada? Por quê?

Respostas comentadas:

1. Resposta pessoal. O(a) estudante deverá marcar a alternativa que corresponda à refeição que ele (a) tem pela manhã.
2. Resposta pessoal. O(a) estudante ao comentar se sua alimentação é considerada saudável deverá ser orientado que um cardápio equilibrado traz diversos benefícios tanto para o aspecto físico, quanto o mental.
3. Resposta pessoal. A criança deverá responder quais hábitos de higienização ele(a) e sua família tem antes de manusear os alimentos.
4. Resposta pessoal. Responda como ele e sua família higienizam os alimentos antes de consumi-los.
5. Resposta pessoal. Comentar sobre como acha que ocorre a contaminação de alimentos e o que pode ser feito para evitar essa contaminação, citando por exemplo, lavar bem as mãos antes de manusear os alimentos, lavar os alimentos antes de cozinhá-los, ter os utensílios culinários higienizados e serem limpos com frequência.
6. Resposta pessoal. Produzir cartazes sobre hábitos de higiene para manter a saúde e espalhar pela cozinha de sua casa. O professor pode sugerir a participação dos pais ou responsáveis nessa atividade.
7. O(a) estudante deverá fazer uma pesquisa sobre as duas doenças citadas nos itens A e B desta questão e escrever seus conceitos.
 - a) Raquitismo é uma condição que afeta o desenvolvimento dos ossos em crianças. Isso faz com que os ossos se tornem suaves e fracos, o que pode levar a deformidades ósseas. Raquitismo em adultos é conhecido como osteomalacia ou ossos moles. A causa mais comum de raquitismo é a falta de vitamina D e cálcio.
 - b) Escorbuto é uma doença causada pela deficiência de vitamina C. Apresenta sintomas como a hemorragia gengival, e a prevenção é feita mediante ingestão diária de vitamina C.
8. Escrever o nome de duas frutas da cesta que contém vitamina C, sendo dois exemplos laranja e kiwi.
9. Fazer a leitura dos quatro tipos de refeições e responder que a refeição mais equilibrada é a da alternativa d pois é o prato com mais variedade de alimentos, contendo todos os nutrientes necessários para uma alimentação saudável.