

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

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?

---

---

---

---

---

---