

CIÊNCIAS

NOME \_\_\_\_\_ 6ª SÉRIE

ORIENTAÇÃO: responda as questões no caderno conforme seu conhecimento.

LINK: <https://www.minhavidade.com.br/alimentacao/tudo-sobre/20643-alimentacao-saudavel>

1. Quando estamos com saúde, temos disposição para comer, nadar, brincar, estudar e realizar muitas atividades. A energia de que precisamos para essas tarefas conseguimos adquirir com:

- (A) refrigerantes.
- (B) a água que mata a sede.
- (C) uma alimentação bem equilibrada.
- (D) as vacinas que tomamos.



2. A higiene alimentar é muito importante, pois não podemos ingerir alimentos que estejam mal cuidados. Através da ingestão de alimentos mal preparados ou mal cozidos, podemos contrair doenças que prejudicam o bom funcionamento do organismo, como as verminoses.

Para manter a higiene alimentar é importante:

- (A) comer em vários horários, sempre que tiver fome.
- (B) não dar muita importância à data de validade dos alimentos.
- (C) lavar frutas e verduras antes de ingerir.
- (D) comer depressa, sem saborear os alimentos.

3. Uma alimentação variada é importante para o bom funcionamento de nosso organismo. A professora da turma 503 escolheu um cardápio, organizado pelos alunos, para elaboração de um cartaz sobre nutrição saudável. Qual o cardápio escolhido?

- (A) Macarrão, salada de frutas e sorvete
- (B) Pizza, refrigerante e gelatina.
- (C) Cachorro quente, refrigerante e brigadeiro.
- (D) Arroz, feijão, carne, purê de batata e fruta.