

## CIÊNCIAS

NOME: \_\_\_\_\_ 5º ANO

### ATIVIDADE

**ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: HÁBITOS ALIMENTARES:** O aluno poderá escrever no caderno o título da atividade e a data. Ler a comanda e responder no caderno.

### PRATICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUĐAVEL

**Você se alimenta bem? Leia o texto informativo abaixo e responda as questões:**

Geralmente durante o dia gastamos energia para pensar, brincar, praticar esportes e realizar todas as nossas atividades. A energia perdida é novamente obtida por meio dos alimentos. Os alimentos são combustíveis para nosso corpo. Por isso devemos ter uma boa alimentação, com pelo menos cinco refeições diárias: café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar.

Devemos ingerir alimentos variados de diferentes origens, para obtermos nutrientes necessários à saúde do nosso corpo. O importante não é a quantidade, mas a qualidade dos alimentos. Precisamos nos acostumar a experimentar o que não conhecemos, desde frutas e verduras até pratos sofisticados, para enriquecer a nossa alimentação.

a) O que o ser humano gasta durante suas atividades diárias?

---

---

b) Os alimentos funcionam como o que para nosso corpo?

---

---

c) Devemos ter quantas refeições diárias e quais são elas?

---

---

---

2- Observe a imagem e responda:

De acordo com a pirâmide alimentar qual porção devemos ingerir de:

De acordo com a pirâmide alimentar qual porção devemos ingerir de:  
Carboidratos: \_\_\_\_\_

Verduras: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Frutas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

