

CIÊNCIAS

NOME: _____ 5º ANO

ATIVIDADE

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

CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO

Para que uma alimentação seja completa e saudável, ela deve conter alimentos variados e todos os nutrientes de que necessitamos, nas quantidades adequadas a cada pessoa.

A quantidade de energia que um alimento fornece, ou seja, seu valor energético é medido em calorias (kcal). Por exemplo, uma banana de 100 gramas tem cerca de 90 kcal; 100 gramas de chocolate ao leite, cerca de 535 kcal.

A quantidade de calorias de cada pessoa precisa para realizar as atividades diárias varia de acordo com sexo, idade, altura, atividade física e peso. Assim a quantidade e o tipo de alimento que se deve compor as refeições diárias variam de uma pessoa para outra.

O quadro a seguir mostra as necessidades energéticas de duas pessoas diferentes: Paula e Ângela:

NOME	IDADE	NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA	GASTO ENERGÉTICO
Paula	10	Não pratica	2 000 kcal
Ângela	10	Joga futebol	2 210 kcal

- 1- Quem precisa ingerir mais calorias por dia? Justifique.
- 2- Você acha que, se Paula começar a praticar atividades físicas, ela terá o mesmo gasto energético que Ângela? Por quê?
- 3- E você considerando sua idade e seus hábitos diários qual seria seu gasto energético?