

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.

MUDANÇAS DE HÁBITOS ALIMENTARES

Nós somos o que comemos; por essa razão, devemos nos preocupar com nossa alimentação, que deve ser equilibrada, balanceada, em qualquer época de nossas vidas. O melhor remédio para se manter uma boa saúde é a alimentação, aliada a bons hábitos, como a prática regular de uma atividade física.

As frutas e verduras são os alimentos reguladores e são as maiores fontes de vitaminas e sais minerais. Contêm nutrientes essenciais a diversas funções do organismo, como, por exemplo, as suas reações metabólicas.

Um cardápio balanceado deve conter, diariamente, cerca de 55% de carboidratos, 30% de lipídeos e 15% de proteína, além das vitaminas, sais minerais e fibras.

Os nutrientes essenciais ao organismo são classificados em cinco grupos: proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e sais minerais.

O número de porções a ser consumido depende de fatores como idade de atividade física. Em razão das porções consumidas, o número de calorias pode variar de 1600 a 2400 calorias por dia.



RESPONDA:

- 1- Quais os grupos de nutrientes essenciais ao organismo?
- 2- O que deve conter em cardápio balanceado, diariamente?
- 3- Quais são as maiores fontes de vitaminas e sais minerais?