

## 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.

### HIGIENE NA ALIMENTAÇÃO

Alimentar-se bem não quer dizer comer muito e sim comer as substâncias necessárias para o organismo. Quem come muito, pouco ou mal, acaba desnutrido, fraco e doente. A desnutrição impede ou retarda o crescimento e o desenvolvimento da criança. Para que o nosso organismo aproveite bem os alimentos, devemos observar e praticar algumas normas simples:

- alimentar-nos nas horas certas;
- comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- comer alimentos variados: verduras, legumes, frutas, leite, carnes ou seja, de tudo um pouco;
- evitar alimentos muito temperados ou apimentados;
- só tomar água fervida ou filtrada;
- não abusar dos doces e refrigerantes.



- 1- Por que devemos comer alimentos variados?
- 2- Uma pessoa que ingere muito doce, massa, não pratica esporte, ela pode no futuro ter algum tipo de doença? Quais doenças?
- 3- Como deve ser feita a higienização dos alimentos hoje em dia?