



CIÊNCIAS

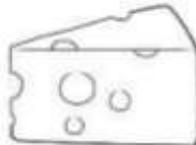
NOME: _____ 5º ANO

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.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1ª) Os alimentos que comemos podem ser de origem animal, vegetal ou mineral. Observe as figuras e escreva a origem de cada tipo de alimento:



2ª) Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e a desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

- | | |
|----------------------------|--|
| (1) carboidratos | () Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue. |
| (2) gorduras ou lipídeos | () Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo. |
| (3) proteínas | () São a principal fonte de energia para o corpo. São encontrados em alimentos como açúcar, pães, macarrão, batata e mandioca. |
| (4) vitaminas | () Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim. |
| (5) sais minerais | () Esses nutrientes ajudam no bom funcionamento do organismo. |

3ª) Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

- | |
|----------------------------------|
| (E) alimentos energéticos |
| (R) alimentos reguladores |
| (C) alimentos construtores |
| () fornecem energia ao corpo. |
| () atuam na estrutura do corpo. |

