

PET 5 – 5º ano
Componente Curricular: Ciências

1 – Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos, necessários para fornecer energia e matéria prima para o crescimento e desenvolvimento do organismo e a manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

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

(1) carboidrato

(2) gorduras e lipídios

(3) proteínas

(4) vitaminas

(5) sais minerais

(5) Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos dentes, contração muscular e coagulação do sangue.

(3) Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento e construção do corpo.

(1) São as principais fontes de energias para o corpo. São encontrados em alimentos como, pães, batata e mandioca.

(2) Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim.

(4) Esses nutrientes ajudam no bom funcionamento do organismo.

2 – Coloque no quadrinho P para proteínas, A para açúcares e G para gorduras

(A) Mel (G) Amêndoa (P) Espinafre (A) Beterraba (P) Carne

(P) Feijão (G) Azeite (G) Manteiga (A) Banana

3 – O que é uma alimentação equilibrada? Explique.

Uma alimentação equilibrada é quando a pessoa se alimenta sem exageros alimentos que forneçam ao corpo: proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio vitaminas e outros minerais. A diversidade de grãos, verduras, legumes e frutas deve fazer parte das refeições do dia a dia.

4 – A alimentação é uma necessidade de todas as pessoas. Para termos uma alimentação saudável, é preciso comer alimentos variados e em quantidades adequadas.

RESPONDA:

a) Por que a alimentação é importante para as pessoas?

Porque a alimentação fornece os nutrientes necessários para o corpo se manter vivo.

5 – Liste os alimentos que você comeu na sua última refeição. Escreva os nutrientes presentes nessa refeição.

Resposta pessoal.

6 – Uma pessoa comeu um sanduíche com pão, queijo, peito de peru, alface, pepino e tomate.



<https://br.depositphotos.com/stock-photos/sandu%C3%ADche-saud%C3%A1vel.htm> Acesso em 04 set de 2020.

Quais são os tipos de nutrientes de cada componente desse sanduíche?

O pão possui carboidrato, o queijo, peito de peru possuem proteínas, a alface, o pepino e o tomate possui vitaminas e sais minerais.

