

**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.**

