

PET 5 – 5º ano – 2ª Semana
Componente Curricular: Ciências

1- Como tarefa de casa, Caroline teve que entrevistar algumas pessoas conhecidas para saber o que pensam sobre alimentação saudável. Ela fez a seguinte pergunta a quatro pessoas: "Para você, o que é se alimentar bem?". Qual das respostas que Caroline obteve está de acordo com o que se espera de uma alimentação saudável?

- a) Alimentar -se bem significa comer a toda hora qualquer alimento.
- b) Alimentar-se bem significa comer muito em cada refeição.
- c) Alimentar-se bem significa realizar uma refeição equilibrada, comendo alimentos variados e quantidade moderada.
- d) Alimentar-se bem significa comer apenas alimentos integrais.

2 – Em um restaurante, havia as seguintes opções de refeições no cardápio do dia.

CARDÁPIO DO DIA

1ª OPÇÃO: MACARRÃO E BIFE GRELHADO

2ª OPÇÃO: LINGUIÇA, OVO FRITO E ARROZ COM FEIJÃO

3ª OPÇÃO: SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE, ARROZ E FILÉ DE FRANGO

Qual das opções possui maior variedade de nutrientes? Por quê?

A 3ª opção pois contém alimentos com vitaminas e sais minerais, carboidratos, proteínas, etc.

3 – OBSERVE a tabela nutricional a seguir. Ela traz informações sobre a cenoura.

Qual dos nutrientes abaixo é encontrado em maior quantidade na cenoura?

Tabela de composição nutricional da cenoura crua (porção de 100 g)	
Energia (kcal)	19
Água (g)	92
Proteínas (g)	0,6
Gorduras (g)	0
Carboidratos (g)	4,4
Fibras (g)	2,6

- a) Proteínas.
- b) Carboidratos.
- c) Gorduras.
- d) Fibras.