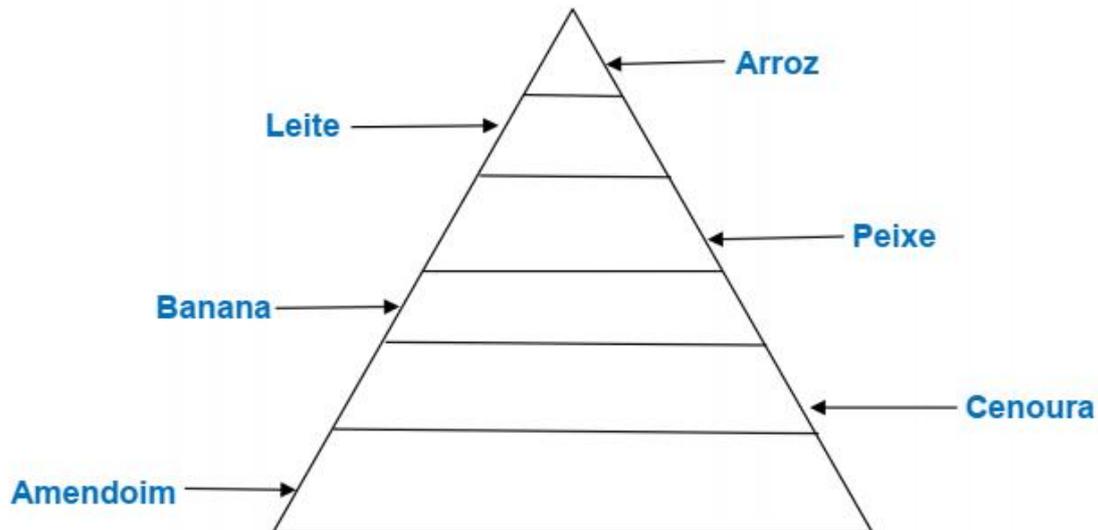


PET 5 – 5º ano – 3ª Semana
Componente Curricular: Ciências

1- A Pirâmide Alimentar é dividida por vários níveis, e cada um deles corresponde a um grupo de alimentos. O tamanho de cada “degrau” é proporcional à quantidade de alimentos que deve ser consumida numa dieta equilibrada.

Complete a tabela a seguir com o nome de um alimento de cada grupo da Pirâmide Alimentar nos espaços indicados. **Sugestão:**



2 - Observe a tirinha e responda:



Copyright ©1999 Mauricio de Sousa Produções Ltda. Todos os direitos reservados.

6542

<https://reader016.staticcloud.net/reader016/html5/20190522/5c0cee0809d3f2e9148cc14e/bg3.png> Acesso em 04/09/2020.

Magali está fazendo um piquenique. Ela levou vários alimentos: frutas, sucos, pães, leite, bolo... Os alimentos são constituídos por substâncias que ajudam a garantir a ingestão adequada de diferentes nutrientes. Escreva o que nos fornecem:

a) as frutas:

Vitaminas e sais minerais.

b) os pães e os bolos (carboidratos)

Carboidratos que nos fornecem energia.

3 – Ao caminhar por 20 minutos, gastamos cerca de 100 kcal. Quanto tempo de caminhada, aproximadamente, deveríamos fazer para gastar a energia de cada alimento abaixo.

a) Bolacha recheada de chocolate (2 unidades =150kcal/ 20 minutos = 100 kcal).



<https://blog.nacaoverde.com.br>

30 min = 150 kcal.

30 minutos de caminhada.

b) Maçã: (1 unidade =50kcal/ 20 minutos = 100 kcal).



<https://www.frutanobre.com.br/produutos/maca-red-delicious/>

10 min = 50 kcal.

10 minutos de caminhada.

Elaborado com base em Brasil Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação Saudável. Brasília, DF,2008. Disponível em :[HTTP://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf). Acesso em 10 out.2017. (os valores foram aproximados para efeitos didáticos)