

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

1 – Complete as lacunas corretamente de acordo com as palavras que estão escritas em negrito no texto acima:

- A) Os **carboidratos** são a base de nossa alimentação e estão presentes em alguns alimentos como massas e batatas, sendo a principal fonte de energia para o corpo.
- B) As **vitaminas** e **sais** **minerais** garantem o funcionamento do corpo e protegem contra doenças, estão presentes nas verduras, frutas e legumes.
- C) As **proteínas** são essenciais para a reparação e construção do corpo como: construir músculos, pele e outras estruturas, além de fornecer energia.
- D) As **gorduras (lipídios)** fornecem energia ao organismo e auxiliam na formação de algumas partes do nosso corpo.

2 – Observe a imagem da Pirâmide Alimentar e cite os alimentos correspondentes aos seus respectivos nutrientes:

CARBOIDRATOS:

Pão, cereais, tubérculos e massas.

VITAMINAS E SAIS MINERAIS:

Frutas e verduras.

PROTEÍNAS:

Carnes, ovos e leites.

GORDURAS:

Óleos, manteiga, etc.

3 – Para refletir. Qual é a importância de uma alimentação saudável em nossas vidas?

Uma alimentação saudável mantém a saúde do nosso corpo e da nossa mente. Nos permite evitar doenças e ter uma melhor qualidade de vida.

4 – Marque os quadrinhos que representam uma alimentação saudável:

 BATATA FRITA	<input type="checkbox"/> OU <input checked="" type="checkbox"/>	 MILHO VERDE COZIDO
 SANDUÍCHE	<input type="checkbox"/> OU <input checked="" type="checkbox"/>	 LARANJA

 REFRIGERANTE	<input type="checkbox"/>
OU	 VITAMINA DE LEITE E FRUTA
	<input checked="" type="checkbox"/>

Disponível em: <<https://www.slideshare.net/RaquelBecker/coletnea-de-cincias-4-ano-do-aluno-anual-2015-1>>. Acesso em 08 de maio de 2021.

5 – Veja as figuras dos alimentos e depois escreva o que você mais gosta de comer. E aí, sua alimentação está saudável?



Disponível em: <<https://i.pinimg.com/564x/65/8a/86/658a86e148a161782da25778a099b8bc.jpg>>. Acesso em: 08 maio 2021.



Disponível em: <<https://cocina-casera.com/wp-content/uploads/2016/04/fastfood.jpg>>. Acesso em: 08 maio 2021.



Disponível em: <<https://blog.maxieduca.com.br/wp-content/uploads/2018/07/proteinas.jpg>>. Acesso em: 08 maio 2021.



Disponível em: <https://www.topfranquia.com.br/anexos/34-noticia-franquia-top-franquia-gDRAavSn27_04_2014_20_24_31.jpg>. Acesso em: 08 maio 2021.

Resposta:

Resposta pessoal. A alimentação saudável está relacionada a um maior consumo de frutas, verduras e grãos, etc.