



ESCOLA _____

ALUNO (A) _____

4º ANO _____ SEMANA DE 16 a 20/11/2020

ATIVIDADES DE CIÊNCIAS: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os alimentos contêm nutrientes, isto é, substâncias necessárias para o corpo crescer, se proteger de doenças e ter energia para andar, brincar, estudar e realizar outras atividades. Os alimentos têm nutrientes distintos e em diferentes quantidades. Por isso, a alimentação deve ser variada, incluindo cereais, frutas, legumes, verduras, carnes e leite.

Observe a pirâmide alimentar:

Fonte: todamateria.com – ministério da saúde



Porém, uma alimentação saudável não é só a que é composta de alimentos variados. Existem muitos elementos que fazem parte de uma alimentação saudável, como os cuidados no uso do solo onde parte dos alimentos é produzida, os cuidados no armazenamento e preparo desses alimentos, e a escolha de refeições que respeitem a cultura de um lugar e seus recursos. Além disso, a qualidade da alimentação também pode ser influenciada por nossos hábitos: se comemos com

pressa ou com calma, se nos sentamos à mesa ou se comemos distraídos vendo televisão, entre outros.

ORIGEM DOS ALIMENTOS:

O ser humano pode consumir partes de uma planta e de um animal. Uma refeição pode conter alimentos de origem vegetal e animal. Um prato com arroz, feijão, batata, ovos, carne, tomate e couve, tem alimentos de origem vegetal que incluem grãos como: arroz, feijão, soja, milho, farinhas, folhas, frutos, óleos vegetais, margarinas, açúcar, entre outros. Esses alimentos são a base da alimentação de muitas pessoas em todo o mundo. O tomate, a couve, o arroz, o feijão e a batata dessa refeição são de **origem vegetal**. Carne, ovo e leite são alimentos de **origem animal**. Manteiga e queijo também pertencem a esse grupo, porque são derivados do leite, isto é, são feitos de leite. O bife de carne vermelha e o ovo são de origem animal.

Alimentos de origem vegetal e de origem animal contêm minerais em sua composição. Também podemos adicionar alguns minerais, como o sal (em pequena quantidade) para temperar os alimentos. No Brasil, o sal é extraído da água do mar. A maioria das refeições é composta, portanto, de ingredientes tanto de origem vegetal como de origem animal.

1-Complete a tabela abaixo com uma lista de três alimentos de que você mais gosta e assinale com um X a origem de cada um.

| ALIMENTO | ORIGEM ANIMAL | ORIGEM VEGETAL | NÃO SEI |
|----------|---------------|----------------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2- Leia o texto abaixo. Ele mostra uma receita de um doce de goiaba, conhecido como goiabada

RECEITA DE GOIABADA:

Ingredientes:

- 120 ml de água
- 6 goiabas maduras
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de suco de limão

a) Sem considerar a água, os ingredientes usados na goiabada são de origem?

b) Em muitos locais do Brasil, como em Minas Gerais, come-se goiabada com queijo. O queijo é de origem vegetal ou animal? R.: _____