



ESCOLA _____

ALUNO (A) _____

5º ANO _____

Nome completo

SEMANA DE 16 a 20/11/2020

ATIVIDADES DE CIÊNCIAS - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Uma alimentação saudável e equilibrada fornece a quantidade adequada de cada nutriente necessário ao nosso organismo. Para consumir todos os nutrientes de que precisamos, devemos ter uma alimentação variada, que combine diferentes alimentos.

A escolha dos alimentos

Hábitos alimentares saudáveis dependem da escolha correta dos alimentos. Nem todos os alimentos devem ser consumidos na mesma proporção. Frutas, hortaliças e cereais devem ser consumidos em maior quantidade.

Alimentos ricos em **lipídios** ou em **açúcares**, como refrigerantes, frituras, balas e guloseimas, devem ser consumidos com moderação, pois pequenas quantidades desses alimentos fornecem muita energia ao organismo. Alguns contêm muito sal; outros, muito açúcar. Se forem **consumidos em excesso**, podem provocar problemas de saúde.

Sempre que possível, **dê preferência** aos alimentos típicos de sua região. Eles costumam ser mais baratos, mais frescos e mais fáceis de ser encontrados.

Fonte: Rocha, Robson. Aprender Juntos. 6ª Ed. São Paulo, SM, 2017.

✓ **De acordo com as informações acima, responda:**

1 – Quais alimentos devem ser consumidos com moderação? Por quê? R.: _____

2 – Por que devemos ter uma alimentação variada? R.: _____

3 – Complete a tabela abaixo de acordo com o que costuma comer durante o dia (e não de acordo com o que acha que é certo). Não são necessárias as quantidades, apenas os tipos de alimento.

REFEIÇÃO	ALIMENTOS
Café da manhã	
Lanche	
Almoço	
Lanche da tarde	
Jantar	