

Aluno (a): _____

Escola: _____

Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: _____

Professor (a) _____

Atividade de Ciências

1) Uma alimentação variada é importante para o bom funcionamento de nosso organismo. A professora do 4º ano escolheu um cardápio, organizado pelos alunos, para a elaboração de um cartaz sobre nutrição saudável. Qual o cardápio escolhido?

- (A) Macarrão, salada de frutas e sorvete.
- (B) Pizza, refrigerante e gelatina.
- (C) Cachorro-quente, refrigerante e brigadeiro.
- (D) Arroz, feijão, carne, purê de batata e fruta.



2) Além de boa alimentação, para termos uma vida saudável devemos:

- (A) comer muitos doces e dormir pouco.
- (B) praticar atividades físicas e manter hábitos de higiene.
- (C) beber pouca água e comer em horários adequados.
- (D) praticar atividades físicas logo após as refeições.

3) Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

- (E) alimentos energéticos
- (R) alimentos reguladores
- (C) alimentos construtores

- () fornecem energia ao corpo.
- () atuam na estrutura do corpo.
- () ajudam a regular as funções do corpo.



4) Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

(1) carboidratos e gorduras	(2) proteínas
(3) vitaminas	(4) sais minerais

- () Participam da multiplicação da célula, permitindo o crescimento do corpo.
- () Ajudam a defender o organismo de algumas doenças.
- () Fornecem a energia que é utilizada pelo organismo na realização de atividades diversas.
- () Ajudam na formação dos ossos, dos dentes e das células sanguíneas e ajudam no controle dos batimentos cardíacos.

5) Observe a pirâmide alimentar, escolha alimentos e escreva um cardápio saudável para a sua refeição.

