

Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Ano de Escolaridade: **2º** Turma: \_\_\_\_\_

Professor (a): \_\_\_\_\_

Disciplina: **Ciências**

## **Semana 37: 03 a 05 de Novembro de 2021**

**Conteúdo(s) desenvolvido(s):** Identificar as principais características e diferenças presentes nos alimentos naturais e industrializados

**Motive-se! Aprenda!** Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=zm16x79NHkc>

### **Alimentação**

UMA BOA ALIMENTAÇÃO É COMPOSTA DE ALIMENTOS FRESCOS, NÃO ESTRAGADOS E DE DIVERSOS TIPOS. PARA TER UMA BOA SAÚDE, AS PESSOAS NECESSITAM, ENTRE OUTRAS COISAS, DE UMA ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA (CHEIA DE VITAMINAS) E VARIADA. QUANTO MAIS COLORIDAS FOREM SUAS REFEIÇÕES, MAIS VOCÊ IRÁ CRESCER COM ENERGIA E TORNAR-SE RESISTENTE ÀS DOENÇAS. MUITAS PESSOAS GOSTAM DE COMER APENAS DOCES, SANDUÍCHES, HAMBÚRGUERES E BEBER MUITO REFRIGERANTE. TUDO ISSO PODE MATAR A FOME, PORÉM NÃO É UMA ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA, POR ISSO, EVITE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E PROCURE SEMPRE CONSUMIR ALIMENTOS NATURAIS, OU SEJA, DE ORIGEM VEGETAL, MINERAL OU ANIMAL.

FONTE: DEOLHONOFUTURO, CIÊNCIAS1; MARINEZ MENEGHELLEXSÃO PAULO, QUINTETO EDITORIAL, 1996.

#### **ALIMENTOS NATURAIS**

SÃO OBTIDOS DIRETAMENTE DE PLANTAS OU ANIMAIS E SOFREM QUALQUER ALTERAÇÃO APÓS DEIXAR A NATUREZA. EXEMPLOS - LEGUMES, VERDURAS, TUBÉRCULOS, CASTANHAS, NOZES, CARNE BOVINA, SUÍNA, AVES E PESCADOS FRESCOS.

AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES SÃO ALIMENTOS NATURAIS, OU SEJA, PODEM SER CONSUMIDOS SEM PASSAR POR NENHUM PROCESSO INDUSTRIAL.

#### **ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS**

OS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PASSAM PELA INDÚSTRIA E SOFREM MODIFICAÇÕES. A MAIORIA DESSES PRODUTOS NECESSITA DE UMA GRANDE QUANTIDADE DE PROCEDIMENTOS, E COMO O PRÓPRIO NOME DIZ, ELAS SÃO



NÃO



PRODUZIDOS DIRETAMENTE NAS INDÚSTRIAS E DE LÁ PASSAM PARA A NOSSA MESA. É O CASO DAS GELEIAS, DO EXTRATO DE TOMATE, DA MAIONESE, DAS SALSICHAS, DOS SALAMES, DA MARGARINA, DOS IOGURTES, REFRIGERANTES E OUTROS.

### EXERCITANDO

1) DE ACORDO COM O TEXTO, O QUE É UMA REFEIÇÃO COLORIDA?

---

---

---

2) QUAIS OS TIPOS DE ALIMENTOS DEVEMOS EVITAR?

---

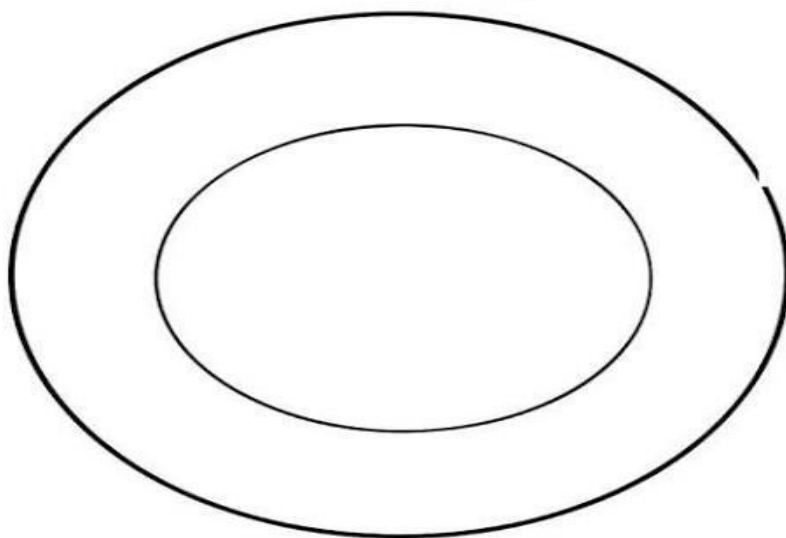
---

3) COM UM LÁPIS DE COR VERDE, CIRCULE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS, E COM UM LÁPIS DE COR VERMELHO, FAÇA UM X NOS ALIMENTOS QUE NÃO FAZEM BEM PARA A SAÚDE QUANDO CONSUMIMOS EM EXCESSO.



4) DEVEMOS SER SEMPRE GRATOS A NOSSA FAMÍLIA POR TUDO QUE TEMOS. AGRADECER PELA VIDA, PELO CUIDADO QUE ELES TÊM POR NÓS, PELO NOSSO LAR, E PELO ALIMENTO DE CADA DIA... CHEGOU A HORA DO ALMOÇO. DESENHE NO PRATO UMA REFEIÇÃO SAUDÁVEL.

**HUUMMM... ESSE  
ALMOÇO ESTÁ  
UMA DELÍCIA!!!**



5) PINTA NO QUADRO ABAIXO OS ALIMENTOS QUE VOCÊ TEM E OS QUE NÃO TEM O HÁBITO DE COMER SEGUINDO A LEGENDA DAS CORES ABAIXO:

( VERDE )



COMO COM FREQUÊNCIA

( VERMELHO )



NÃO COMO COM FREQUÊNCIA

SUCO NATURAL	
FEIJÃO	
ALFACE	
CARNE	
SALGADINHO	
DOCES	
BATATA	
BISCOITO	
MELANCIA	
MAÇÃ	
CHOCOLATE	
BANANA	
BOLO	
CHICLETE	
CENOURA	
OVOS	
ARROZ	
LINGUIÇA	
SORVETE	

