ESCOLA MUNICIPAL PROF° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 3° ANO TURMA:**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO ; 16/09/2020 a 30/09/2020. 3° BIM**
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES : (EF01CI03) Discutir a importância de uma dieta saudável para o bom funcionamento do corpo e saúde.

ALUNO(A): _____

ATIVIDADE 01

Nutrientes	Principais funções	Exemplos de fonte
Proteínas	Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo.	Leite, ovos, carne, feijão e peixe. 
Carboidratos	Principal fonte de energia para o corpo.	Pão, massa, arroz, farinha, doces e batata. 
Gorduras ou lipídios	Considerados também fonte de energia, ficam armazenados no organismo para suprir a falta de carboidratos, se estes são ingeridos em menor quantidade.	Manteiga, óleo, gorduras e margarina. 
Vitaminas	Ajudam no bom funcionamento do organismo.	Leite, peixe, verduras, legumes e frutas. 
Sais minerais	Desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, contração muscular e coagulação do sangue.	Leite, peixe, algumas verduras, ovos e sal de cozinha. 

ESCOLA MUNICIPAL PROF° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 3° ANO TURMA:**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO : 16/09/2020 á 30/09/2020. 3°BIM**
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES (EF01CI03) Discutir a importância de uma dieta saudável para o bom funcionamento do corpo e saúde.

ALUNO(A): _____

ATIVIDADE 02:

I) Uma alimentação adequada é aquela que inclui todos os **nutrientes** necessários para o funcionamento do nosso corpo. Entre os nutrientes que nos fornecem **energia**, podemos citar: (Marque com um X)

a) Sais minerais b) Vitaminas c) Água d) Carboidratos e) Proteínas

II) Responda :

Produtos naturais e industrializados

1. Responda.

a) Como são chamados os produtos que aproveitamos diretamente da natureza?

_____

b) Como são chamados os produtos que saem das fábricas?

_____

2. Coloque 1 nos produtos naturais e 2 nos produtos industrializados.

goiaba ☐	goiabada ☐	manteiga ☐
carro ☐	mesa ☐	macarrão ☐
grãos de trigo ☐	biscoito ☐	cenoura ☐