ESCOLA MUNICIPAL DR° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 4° ANO TURMA:**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO ; 16/09/2020 á 30/09/2020. 3° BIM**
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES . (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

ALUNO(A): _____

ATIVIDADE 01: Leia atentamente o texto abaixo que se refere aos nutrientes encontrados nos alimentos.

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 DR° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 4° ANO TURMA:**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO : 16/09/2020 á 30/09/2020. 3° BIM.**
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES : (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

ALUNO(A): _____

ATIVIDADE 02: Leia o texto atentamente o texto referente a classificação dos alimentos

Os alimentos são classificados em grupos, de acordo com sua composição predominante. Dos alimentos obtemos alguns nutrientes que participam da formação de tecidos do nosso corpo, outros ajudam a controlam funções orgânicas e outros nos fornecem energia e calor. Baseando-se nessas três funções nutritivas, temos os grupos de alimentos: **CONSTRUTORES**: São os alimentos **ricos em PROTEÍNAS**. Eles vão atuar na formação da massa muscular, regenerar tecidos como a pele, e são muito importante na fase de crescimento, pois atua na formação dos órgãos, músculos e tecidos, além de participar de funções metabólicas, como produção de algumas enzimas. **REGULADORES:** São os **alimentos ricos em VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS**. Esses são responsáveis por regular nosso sistema imunológico, endócrino, nervoso e respiratório. E as fibras vão regular nossa função intestinal. **ENERGÉTICOS:** São os alimentos **ricos em CARBOIDRATOS e LIPÍDIOS**. Eles vão fornecer energia, que é fundamental para nossa sobrevivência. Todos os grupos são ESSENCIAIS na nossa alimentação, tendo que ser consumidos todos os dias. Porém, cuidado com o grupo dos energéticos, pois quando consumidos em excesso podem trazer ganho de peso e muitos prejuízos à saúde.

→ COLOQUE **C** PARA ALIMENTOS **CONSTRUTORES**, **R** PARA ALIMENTOS **REGULADORES**, **E** PARA ALIMENTOS **ENERGÉTICOS** :

