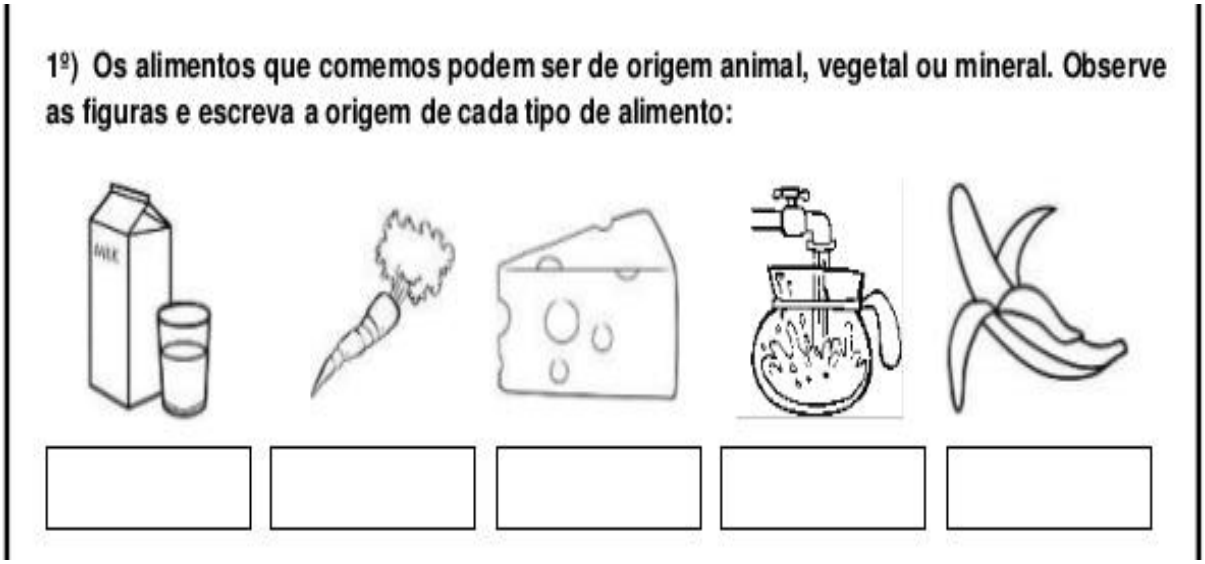
ESCOLA MUNICIPAL DR° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 4° ANO TURMA:**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO ; 01/08/2020 á 15/08/2020. 3° BIM**
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES . (EF05CI08) Organizar 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 o texto atentamente

→ **Alimentos** são todas as substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos químicos e fornecer energia.
→ **Nutrientes** são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento.
Os alimentos podem ser classificados em
→ Os alimentos que contêm grandes quantidades proteínas são classificados como **alimentos plásticos** ou **construtores** , pois ajudam o corpo a crescer, a se renovar e a se manter resistente
→ Carboidratos e gorduras (também chamados de lipídios) são classificados como **alimentos energéticos, j**á que é a partir dessas substâncias que o organismo adquire energia para realizar suas tarefas. Graças a isso e a tais alimentos, podemos realizar uma série de atividades, todos os dias.
→ A**limentos reguladores,** que ajudam no funcionamento correto do corpo e prevenção de doenças. São eles os sais minerais e as vitaminas. Sais minerais são encontrados na água, e em diversos outros alimentos, tanto de origem vegetal quanto animal.



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 : 01/08/2020 á 15/08/2020. 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:

2º) 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
(2) gorduras ou lipídeos
(3) proteínas
(4) vitaminas
(5) sais minerais

( ) Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue.
( ) Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo.
( ) São a principal fonte de energia para o corpo. São encontrados em alimentos como açúcar, pães, macarrão, batata e mandioca.
( )Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim.
( ) Esses nutrientes ajudam no bom funcionamento do organismo.

3º) 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.

