ESCOLA MUNICIPAL DR° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 3° ANO TURMA:**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO ; 17/08/2020 á 07/09/2020. 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

1. Quando estamos com saúde, temos disposição para comer, nadar, brincar, estudar e realizar muitas atividades. A energia de que precisamos para essas tarefas conseguimos adquirir com:

(A) refrigerantes.
(B) a água que mata a sede.
(C) uma alimentação bem equilibrada.
(D) as vacinas que tomamos.



---

2. A higiene alimentar é muito importante, pois não podemos ingerir alimentos que estejam mal cuidados. Através da ingestão de alimentos mal preparados ou mal cozidos, podemos contrair doenças que prejudicam o bom funcionamento do organismo, como as verminoses.

Para manter a higiene alimentar é importante:

(A) comer em vários horários, sempre que tiver fome.
(B) não dar muita importância à data de validade dos alimentos.
(C) lavar frutas e verduras antes de ingerir.
(D) comer depressa, sem saborear os alimentos.

---

3. Uma alimentação variada é importante para o bom funcionamento de nosso organismo. A professora da turma 503 escolheu um cardápio, organizado pelos alunos, para 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.

ESCOLA MUNICIPAL DR° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 3° ANO TURMA:**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO : 17/08/2020 á 07/09/2020. 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: Assistir o vídeo informativo "Os nutriamigos - parte 1" (pode ser acessado por meio de diferentes dispositivos eletrônicos celulares, notebook, computadores e tabletes) que se refere os nutrientes essenciais encontrados nos alimentos e que garantem a alimentação saudável.

Link do vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=cm5zmn2eY2U

ESCOLA MUNICIPAL DR° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 3° ANO TURMA:**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO : 17/08/2020 á 07/09/2020. 3°BIM**
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES (EF01CI03) Discutir a importância de uma dieta saudável para o bom funcionamento do corpo e saúde.

ALUNO(A): _____

ATIVIDADE 03:

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 células, 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.
