



COLÉGIO SANTO ANTÔNIO – Duque de Caxias, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_ 5º ano: \_\_\_\_

PROFESSORA: \_\_\_\_\_

### ATIVIDADE DE CIÊNCIAS

1. Os alimentos possuem substâncias que são essenciais para o desempenho das atividades do cotidiano. Essas substâncias são chamadas de nutrientes. Dê três exemplos para cada tipo de nutriente.

- a) Carboidratos: \_\_\_\_\_
- b) Proteínas: \_\_\_\_\_
- c) Gorduras: \_\_\_\_\_
- d) Sais minerais: \_\_\_\_\_
- e) Vitaminas: \_\_\_\_\_

2. Os alimentos também podem ser agrupados de acordo com a principal função que desempenham no organismo. Leia as frases e classifique em: alimentos energéticos, construtores ou reguladores.

- a) São alimentos ricos em carboidratos e gorduras, responsáveis pela reposição de energia no nosso organismo: \_\_\_\_\_.
- b) Responsáveis por manter nosso corpo funcionando. Esses alimentos são ricos em vitaminas e sais minerais: \_\_\_\_\_.
- c) São alimentos ricos em proteínas, responsáveis pelo crescimento e pela formação de novos componentes no nosso organismo: \_\_\_\_\_.

3. Escreva a origem dos alimentos de acordo com as frases a seguir: origem animal, origem vegetal e origem mineral.

- a) Alimentos que provêm de animais, são importantes para manter a construção e a reposição de componentes do nosso organismo: \_\_\_\_\_.
- b) Não tem origem em seres vivos e são importantes na composição do nosso corpo: \_\_\_\_\_.
- c) São partes de plantas e são importantes fontes de energia, ajudam a manter o organismo funcionando: \_\_\_\_\_.

4. Hoje em dia, muitos alimentos que consumimos passam por alguma transformação em indústrias antes de serem comercializados. Escreva o nome do processo que ocorre em cada caso.

- a) Os alimentos \_\_\_\_\_ passaram muitas transformações que os tornaram pobres em certos nutrientes e com excesso de carboidratos e gorduras. Seu consumo deve ser evitado.
- b) Alimentos \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ são diretamente obtidos de plantas e animais sem sofrer alteração ou com poucas alterações, como congelamento, secagem ou embalagem.
- c) Alimentos \_\_\_\_\_ passam por alterações na indústria que modificam seus valores nutricionais, como adição de sal, vinagre ou açúcar.

5. Relacione as colunas.

- (1) Água
- (2) Fibras

( ) Não fazem parte da composição do nosso organismo nem fornecem energia, mas aumentam o volume das fezes, prevenindo a constipação intestinal.

( ) Indispensável para o nosso organismo, pois constitui grande parte dele. Frutas, verduras e leite também contêm grande quantidade.