


<b>ESCOLA MUNICIPAL MARIA SIQUEIRA DE PAULA</b>		
Nome do aluno:		<b>Semana:29</b>
Professora: Rosemeire Aparecida de Paula Silva	<b>Quinta - Feira 07/10</b>	Turmas: 5º Ano
Componente Curricular: 2 aulas de Língua Portuguesa	Entrega: Foto/vídeo/ Atividade impressa 	
Componente Curricular: 2 aulas de Ciências		
Componente Curricular: 1 aula de História		

### CIÊNCIAS

Nutrição é o processo de obtenção de alimentos em seu corpo e usá-los como matéria-prima para o crescimento, o combustível para a energia, e vitaminas e minerais que mantêm seu corpo saudável e funcionando adequadamente.

Os alimentos que você come fornecem a energia que seu corpo precisa para funcionar, por isso é necessário que você consuma carboidratos, verduras, legumes, frutas, açúcares, lipídios, laticínios, carnes, ovos, grãos.

Sua alimentação deve fornecer quantidades adequadas de todos estes "pequenos ajudantes". Uma alimentação saudável e equilibrada irá fornecer-lhe muitas vitaminas e minerais. Uma alimentação pouco saudável pode fazer seu corpo ter deficiência em um ou mais deles.

A má nutrição pode levar a imunidade reduzida, aumento da suscetibilidade a doenças, desenvolvimento físico e mental prejudicada, e redução da produtividade.

1. Explique, com suas palavras o que é nutrição.

2. O que é necessário fazer para ter uma alimentação saudável?

3. Marque as frases que são VERDADEIRAS sobre o que a má alimentação pode fazer com nosso organismo:

- causar doenças.
- transformar os alimentos em energia para nosso organismo.
- reduzir a imunidade do nosso organismo.
- auxiliar no crescimento e fortalecer os ossos.

### HISTÓRIA

Como surgiu a Nutrição no Brasil?

O primeiro curso de **Nutrição** do país **foi criado** em 1939, no Instituto de Higiene da Universidade de São Paulo (USP), com o nome de Curso de Nutricionistas, por iniciativa de seu diretor à época, prof. Geraldo Horácio de Paula Souza. ... A expressão nutricionista passou a ser empregada entre os anos de 1920 e 1925. 10 de set. de 2008



## CIÊNCIAS

A alimentação é uma necessidade de todas as pessoas. Para termos uma alimentação saudável, é preciso comer alimentos variados e em quantidades adequadas.

É através da alimentação que nosso corpo recebe os nutrientes necessários para o funcionamento do organismo.

**ALIMENTOS**



**NUTRIENTES**

Nos alimentos podemos encontrar os nutrientes. Eles são divididos em:

- **Carboidratos;**
- **Vitaminas, minerais e fibras;**
- **Proteínas;**
- **Lipídios.**

1. O que são os nutrientes?

2. Onde nosso corpo consegue esses nutrientes?

3. Por que é importante as pessoas se alimentarem bem?

4. Leia e analise a charge abaixo. Com base em tudo que aprendeu sobre alimentação saudável comente a cena.


## HISTÓRIA

Como surgiu a Nutrição no Brasil?

O primeiro curso de **Nutrição** do país **foi criado** em 1939, no Instituto de Higiene da Universidade de São Paulo (USP), com o nome de Curso de Nutricionistas, por iniciativa de seu diretor à época, prof. Geraldo Horácio de Paula Souza. ... A expressão nutricionista passou a ser empregada entre os anos de 1920 e Qual a importância da Nutrição no Brasil?

Hoje o **Brasil** figura o 4º lugar do ranking mundial quando o assunto é consumo de alimentos saudáveis. De toda forma, a **Nutrição** desponta como tendência para uma vida saudável e com grandes oportunidades no mercado de trabalho. A profissão se tornou essencial para manter a saúde e o bem-estar das pessoas. 18 de dez. de 2020

Firmina Santana



No **Brasil**, em 2017, a profissão comemorou 50 anos de regulamentação. Aliás, você sabe **quem foi o primeiro** profissional de Nutrição **brasileiro**? Foi a **nutricionista** Firmina Santana, em 1940!7 de jan. de 2018



ATIVIDADES LÚDICAS ( **JOGOS COMPETITIVOS. MENINOS X MENINAS** )