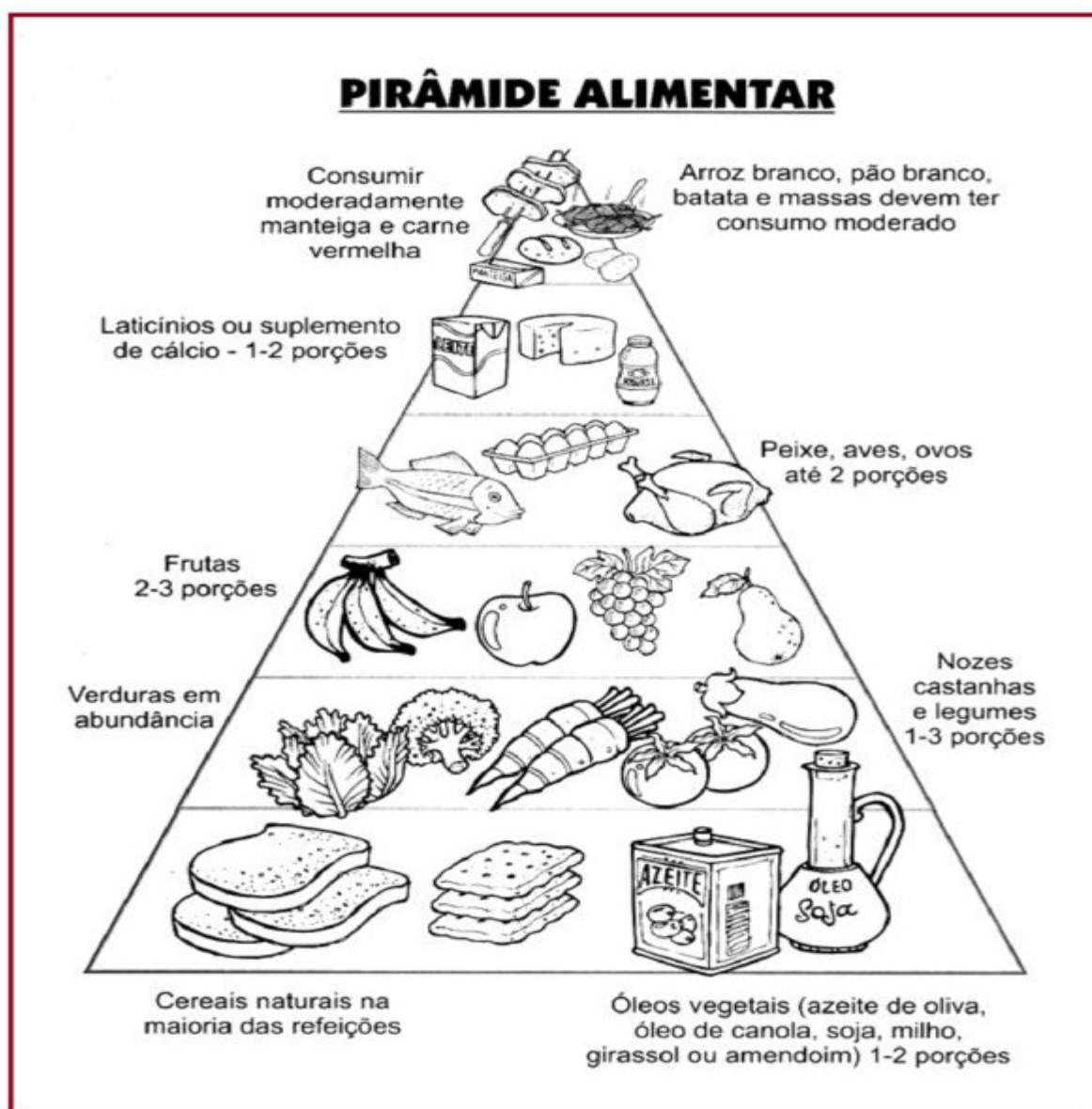


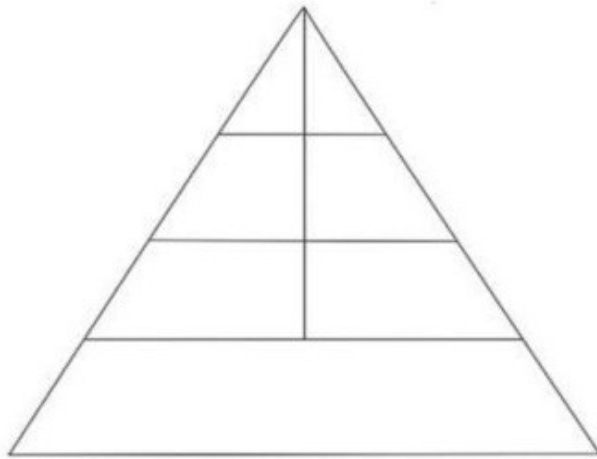
ESCOLA MUNICIPAL MARIA SIQUEIRA DE PAULA

Nome do aluno:		Semana: 31
Professora: Rosemeire		Quarta- Feira 20/10
Componente Curricular: 1 aula de Língua Portuguesa		Entrega: Foto/vídeo/ Atividade impressa
Componente Curricular: 2 aulas de Matemática		



A pirâmide alimentar é um instrumento importante que ajuda a população a guiar a alimentação, nos fazendo compreender como é uma alimentação saudável. Sua principal função é orientar, não sendo ela responsável por fornecer uma dieta a ser seguida. Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos necessários para fornecer energia e matéria prima para o crescimento e o bom funcionamento do corpo. Os tipos de nutrientes são os carboidratos (pães, massas, cereais, farinha, batata, mandioca), os lipídios (óleos, manteigas, algumas sementes, gordura animal), as proteínas (carnes, ovos, feijão, soja, leite, queijo, lentilha), as vitaminas e os sais (nas frutas, nas verduras e legumes)

1- A pirâmide alimentar é dividida por vários níveis, e cada um deles corresponde a um grupo de alimentos. O tamanho de cada "degrau" é proporcional à quantidade de alimentos que deve ser consumida numa dieta equilibrada. Complete a tabela a seguir com o nome de um alimento de cada grupo da pirâmide alimentar nos espaços indicados.



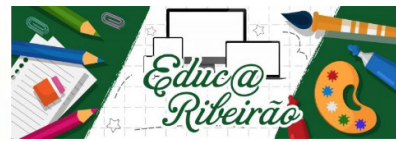
2- Observe a tirinha e responda:



Magali está fazendo um piquenique. Ela levou vários alimentos: frutas, sucos, pães, leite, bolo... Os alimentos são constituídos por substâncias que ajudam a garantir a ingestão adequada de diferentes nutrientes. Escreva o que nos fornecem.

a) As frutas: _____

b) Os pães e os bolos _____



3- Relacione a primeira coluna de acordo com cada nutriente abaixo, com a função que exercem no nosso 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.

4- Porque é importante ter uma alimentação saudável? Assinale com x a alternativa **incorreta**:

- A () Para termos saúde e disposição
- B () Para termos qualidade de vida
- C () Para ficarmos doentes e sem ânimo para realizar nossas atividades
- D () Para sermos inteligentes

5- Marque com um X na alternativa correta.

Para ter boa saúde é preciso:

- A () Alimentar-se mal e não praticar esportes
- B () Não tomar banho e deixar as unhas sujas
- C () Praticar atividades físicas e alimentar-se bem
- D () Manter as roupas e calçados sempre sujos

6- De acordo com a pirâmide alimentar precisamos ter uma alimentação equilibrada para termos saúde, energia e bem estar. Em sua base encontram-se os alimentos que devemos consumir em maior quantidade, e são eles:

- A () Gorduras e sanduíches
- B () Bolos, chocolates e outras guloseimas
- C () Pães, batata, arroz e macarrão
- D () Derivados de leite.

7- Observe as recomendações a seguir:

- I) Comer alimentos variados.
- II) Preferir alimentos fritos em vez de cozidos ou ao forno.
- III) Tomar suplementos de vitaminas sem orientação médica.
- IV) Substituir, na sobremesa, doces por frutas.

Quais as recomendações são importante para a saúde.

- A () I e III, apenas
- B () III e IV, apenas
- C () I e IV, apenas
- D () II, III e IV, apenas

8- Colorir no caça-palavras abaixo somente as palavras que estão em destaque no texto.

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que serve de base na orientação de uma dieta equilibrada. Nossas refeições ao longo do dia devem incluir alimentos que forneçam ao organismo carboidratos e lipídios, que garantem o suprimento de energia; proteínas, necessárias ao desenvolvimento e à manutenção de nosso corpo e, também, vitaminas e sais minerais, que o conservam em bom funcionamento.



Energéticos Extras

Óleos e Gorduras: use moderadamente
Doces e Açúcares: use moderadamente



Construtores

Leites e derivados: 2 a 3 porções diárias
Leguminosas: 1 porção diária
Carnes, Feijão e Ovos: 1 a 2 porções diárias



Reguladores

Frutas: 3 a 5 porções diárias
Verduras: 4 a 5 porções diária



Energéticos

Pães e Massas: 5 a 9 porções diárias
Tubérculos e Raízes: 5 a 9 porção diária
Cereais: 5 a 9 porções diárias

