

Escola Municipal Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Nome do aluno:		Semana 31
Professoras: Luciana/Laís/ M ^a Elisabete, Abigail e Claudia/Sandra	Data: 21 de outubro	Turma: 4 ^o ano A, B e C
Componente Curricular: Ciências	Entrega até: 25/10/2021	

Instruções:

- **Escreva o cabeçalho e o nome da matéria: Ciências, se você for realizar as atividades no caderno.**
- **A impressão é opcional.**
- **Faça as atividades com capricho e letras legíveis.**
- **Qualquer dúvida, fale com sua professora.**

Projeto Alimentação

Na aula de ciências, vamos estudar um pouco sobre a importância de nos alimentarmos de maneira saudável, para que tenhamos uma boa saúde.

Alimentação saudável

Uma alimentação saudável, diferente do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. Para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar em variedades e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridas.

No entanto, uma alimentação saudável deve significar prazer e saúde. O enfoque deve ser sobre alimentos produzidos na região, in natura e que possuam alto valor nutritivo.

Os principais são:

- Cereais, raízes e tubérculos são ricos em carboidratos complexos que fornece energia, exemplos: trigo, arroz, aveia. Batata, cará, inhame e mandioca.
- Frutas, verduras e legumes, são alimentos ricos em fibras, devendo ser consumidos em grandes em grandes quantidades durante o dia, exemplos: maçã, banana, mamão, cenoura, abobrinha, pepino, agrião cebola, acelga, couve, brócolis, aipo etc.
- Leguminosas, ricos em proteínas vegetais, ferro e fibras. Mas, exigem atenção quando forem consumidos, devendo ser em menos quantidades que os anteriores, exemplos: feijão, grão de bico etc.

- Alimentos de origens animal, esses também precisam ser ingeridos em menor quantidade.
- São alimentos ricos em cálcio e proteínas, essenciais para a manutenção da saúde, fortalecimento, crescimento e formação de pele, unhas, cabelos, dentes e ossos, exemplos: carnes (frango, peixe e carnes vermelhas), queijo e iogurte.



Exemplos de alimentos que não são considerados saudáveis:

- Açúcares: doces, balas, sorvetes, refrigerantes, bolachas etc.
- Gorduras: frituras, óleos, margarina, manteiga, fast food, maionese etc. Esses alimentos devem ser consumidos em pouquíssimas quantidades, pois trazem riscos à saúde quando consumidos em excesso.



Assista ao vídeo sobre alimentação saudável x alimentação não saudável:

[HTTPS://youtu.be/eCplz37EOjg](https://youtu.be/eCplz37EOjg)

Agora é com você, faça o que se pede:

Atividade 1- Escreva um pouco sobre o que são alimentos saudáveis para você. E o que não são considerados alimentos saudáveis.

Atividade 2- caça palavras sobre alimentos

Sopa de Letras de Alimentos

C	U	L	L	M	C	Q	D	R	A	U	S	J	J	A	ARROZ	OVOS
O	B	A	N	W	B	V	A	L	U	O	G	Q	J	V	AVEIA	PEPINO
U	S	E	T	R	U	G	O	I	V	J	Z	A	G	I	BATATA	PORCO
V	W	C	S	Z	E	B	Y	O	P	L	C	H	Z	T	BETERRABA	QUEIJO
E	U	B	F	B	E	R	O	R	E	V	L	L	C	E	CEBOLA	TOMATE
J	K	A	E	C	O	A	F	N	T	T	P	I	E	L	CENOURA	VITELA
U	V	N	U	T	Q	N	T	A	W	F	O	V	N	A	COUVE	
A	R	R	O	Z	E	I	I	Q	N	H	V	R	O	D	ERVILHA	
Z	O	Z	I	K	L	R	S	P	L	I	P	E	U	V	ESPINAFRE	
A	J	V	B	H	H	P	R	I	E	O	P	H	R	T	FAVA	
I	I	S	A	G	W	D	M	A	R	P	I	S	A	U	IOGURTE	
E	E	V	O	E	C	W	O	C	B	X	Z	U	E	L	LEITE	
V	U	K	Z	H	U	V	O	Q	A	A	F	O	M	H	LENTILHA	
A	Q	G	W	Z	J	B	A	T	A	T	A	L	F	W	MILHO	
Y	U	S	T	O	M	A	T	E	D	L	E	I	T	E	NABO	