Ciências

5° ano – Fundamental



CIÊNCIAS

Leia com atenção:

Devido ao avanço da pandemia do novo coronavírus, governos e especialistas têm recomendado a adoção do distanciamento social, um esforço coletivo em reduzir o contato entre as pessoas para conter a transmissão do vírus.

No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda evitar aglomerações. Enfatiza também a importância da higiene frequente das mãos e da desinfecção de objetos e superfícies tocados constantemente, como maçanetas e celulares, já que vírus respiratórios são transmitidos pelo contato com pessoas ou objetos infectados.

O ministério recomenda ainda que se adotem horários alternativos de deslocamento por transporte coletivo, com o objetivo de evitar horários de pico e, se possível não sair de casa.

O que é Pandemia? Uma **pandemia** ocorre quando uma doença se espalha por uma grande quantidade de regiões no globo, ou seja, ela não está restrita a apenas uma localidade, estando presente em uma grande área geográfica (um continente, ou mesmo o Planeta Terra).

Para se prevenir seguem algumas dicas:



Com todas as informações que recebemos, reflita um pouco sobre os questionamentos a seguir e registre em seu caderno:

1- O que precisamos fazer para evitar a contaminação? _____

_____

2- O que é uma Pandemia? _____

_____

CIÊNCIAS

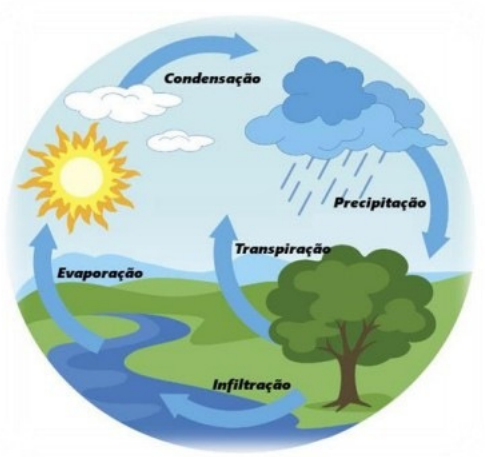
CICLO HIDROLÓGICO

O **ciclo da água**, também conhecido como **ciclo hidrológico**, refere-se ao **movimento contínuo que a água faz pelo meio físico e pelos seres vivos do ecossistema, passando através da atmosfera, hidrosfera, litosfera e biosfera.**

A água passa por vários estados, aparecendo na forma **líquida, sólida ou gasosa**. Quando estudamos como esses fenômenos ocorrem na natureza, falamos em ciclo da água.

A quantidade de água dos lagos, rios e mares, e nos seres vivos, é muito grande. Com o calor produzido pelo sol, ela passa por um processo chamado **evaporação**. Nesse fenômeno, as p**artículas que formam a água se apresentam bem afastadas, permitindo com que ela seja levada para o céu, na forma gasosa**. Depois, essa água forma nuvens.

As nuvens, quando ficam bem cheias de água, se precipitam, ou seja: se transformam em chuva, lançando água no estado líquido. Parte da água que cai no solo penetra essa camada, formando os lençóis subterrâneos, ou freáticos. Outra parte é encaminhada para rios, lagos, represas e mares.



O Sol é o responsável por proporcionar energia para que o ciclo aconteça. Sua luz provoca a evaporação da água presente na superfície terrestre. Em alguns locais, no entanto, a neve e o gelo sublimam, passando do estado sólido para o vapor, pulando as fases de fusão (sólido para o líquido) e de evaporação.

Agora responda as atividades abaixo:

1- Os estados físicos da água são:

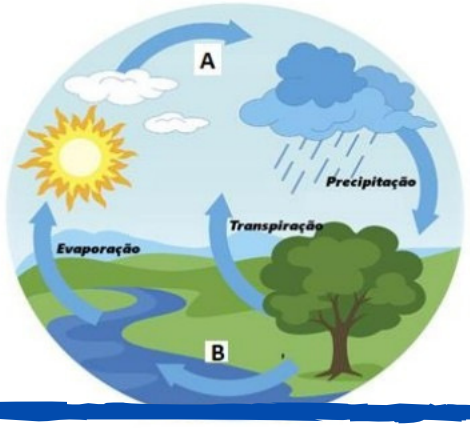
a) gasoso, quente e líquido.

b) solido e gelado.

c) líquido, solido e gasoso.

d) não existe resposta correta.

2- A alternativa que corresponde aos fenômenos que ocorrem nas letras **A** e **B** na imagem ao lado, respectivamente, são:



a) Evaporação e precipitação

b) Diluição e pluviosidade

c) Evapotranspiração e condensação

d) Condensação e infiltração.

e) Inatividade e umidificação.

CIÊNCIAS



No corpo humano, a água é fundamental para a realização de diversas funções do organismo, além, é claro, de fazer parte da **composição corpórea**. O corpo humano apresenta cerca de **70%** de água, essa quantidade varia de acordo com a fase da vida do indivíduo, sendo maior nos primeiros seis meses de idade.

A água protege nosso corpo de várias formas, uma vez que faz parte, por exemplo, da composição da lágrima, que protege os olhos; do líquido amniótico, que protege o feto no útero da mãe; e do líquido sinovial, que atua como lubrificante protegendo as articulações. Ela também atua na manutenção da temperatura do nosso corpo. A liberação de suor garante a redução da temperatura do nosso corpo.

O corpo humano utiliza a água para as mais diversas atividades e também perde uma grande quantidade dessa substância durante alguns processos. Por exemplo, durante o processo de respiração, através da urina, nas fezes e também no suor.

Diante de tantas perdas e funções que a água desempenha em nosso corpo, fica clara a necessidade de ingerir uma quantidade adequada diariamente. A recomendação do **Ministério da Saúde** é a de que, todos os dias, consumam-se, pelo menos, **dois litros** de água. Esse valor pode ser aumentado em situações de calor extremo e de práticas de atividades físicas, por exemplo.

Agora responda:

1- A água é um elemento de fundamental importância para a vida de todas as espécies da natureza. Quais as principais contribuições da água para o ser humano?

_____

_____

_____

2- Sabendo da importância da água para o nosso corpo, devemos ingerir esse líquido tão precioso:

( ) uma vez por semana.

( ) duas vezes no mês.

( )diariamente

( )não devemos beber água.

CIÊNCIAS

A água é muito importante para a vida no planeta. Era considerada um recurso inesgotável. Hoje, já se sabe que devido a diversos fatores como o desperdício, a poluição, o crescimento populacional, as mudanças climáticas, a urbanização e a industrialização, os recursos hídricos estão ficando cada vez mais escassos, gerando conflitos em diversas regiões do mundo. A questão da água é, portanto, uma das mais preocupantes discussões do século.

O Brasil é um país abundante em recursos hídricos, representando cerca de 12% do total mundial. Contudo, sua distribuição não é uniforme no território. Segundo a Agencia Nacional de recursos hidricos , a água doce é distribuída nas regiões brasileiras da seguinte maneira:

- Região Norte: corresponde a 68% dos recursos hídricos;
- Região Centro-Oeste: corresponde a 16% dos recursos hídricos;
- Região Sul: corresponde a 7% dos recursos hídricos;
- Região Sudeste: corresponde a 6% dos recursos hídricos;
- Região Nordeste: corresponde a 3% dos recursos hídricos.

1- Sabendo que a água constitui um elemento fundamental para o desenvolvimento da vida no nosso planeta, assinale a alternativa correta.

( ) A água do planeta está sendo comprometida pela poluição doméstica, industrial e agrícola, além dos desequilíbrios ambientais resultantes dos desmatamentos e do uso indevido do solo.
( )Desvios de água para projetos de irrigação, construção de hidrelétricas, consumo excessivo, desmatamento e poluição têm contribuído para a redução de conflitos entre usuários.
( )A água tem sido utilizada para a geração de energia elétrica, assegurando a sustentabilidade do meio ambiente local.
( ) O Brasil possui pouca quantidade de água superficial e subterrânea devido às suas características geológicas dominantes.
e) A diminuição da chuva no Brasil tem sido o maior problema ligado à falta de água para abastecer as cidades.

2- Qual das alternativas abaixo não corresponde as formas de preservação e redução do desperdício de água?
( ) aproveitamento das águas das chuvas.
( ) diminuir o consumo de produtos que utilizam muita água em sua produção.
( ) não poluir os rios e cursos d'água.
( ) não destruir matas.
( ) substituir a água mineral por água filtrada.

CIÊNCIAS

Sistema digestório

O Sistema Digestório é também conhecido como Sistema Digestivo ou Aparelho Digestivo. Ele é formado por um conjunto de órgãos que atuam no corpo humano.

A ação desses órgãos está relacionada ao processo de transformação do alimento, que tem o objetivo de ajudar na absorção dos nutrientes.

Tudo isso acontece por meio de processos mecânicos e químicos.

Veja no quadro abaixo os órgãos que compõem cada parte do Sistema Digestório.

PARTES	Descrição
TUBO DIGESTÓRIO ALTO	Boca, faringe e esôfago.
TUBO DIGESTÓRIO MÉDIO	Estômago e intestino delgado (duodeno, jejuno e íleo).
TUBO DIGESTÓRIO BAIXO	Intestino grosso (ceco, cólon ascendente, transverso, descendente, a curva sigmoide e o reto).
ÓRGÃOS ANEXOS	Glândulas salivares, dentes, língua, pâncreas, fígado e vesícula biliar.

Principais funções do Sistema Digestório:

- Captação dos alimentos através da boca (ingestão);
- Liberação de enzimas, ácidos e água no lúmen do trato gastrointestinal.
- Triturar, dissolver e misturar os alimentos, impulsionando-os pelo trato gastrointestinal;
- Digerir os alimentos através do processo de degradação química (moléculas grandes são transformadas em menores) e mecânica (moídos na boca e triturados nos músculos do estômago e intestinos);
- Absorção de nutrientes e outras substâncias que passam dos alimentos para o sangue e para a linfa.
- Eliminação das fezes do trato gastrointestinal (processo de defecação). São eliminados revestimentos do trato gastrointestinal, células não utilizadas pelo organismo, bactérias e materiais orgânicos não absorvidos.

Responda:

1- Quais os órgãos que compõem o sistema digestório?

_____

2- Quais as principais funções do sistema digestório?

_____

3- Relacione:

(A) BOCA ( ) Órgão anexo

(B) INTESTINO DELGADO ( ) Tubo digestório alto

(C) DENTES ( ) Tubo digestório médio

CIÊNCIAS

O sistema digestório é constituído pelos órgãos que formam o **tubo digestório**, o qual compreende a boca, a faringe, o esôfago, o estômago, os intestinos delgado e grosso e o ânus; e pelos **órgãos anexos**, como as glândulas salivares, o fígado e o pâncreas, responsáveis pela produção de sucos digestivos.

A digestão de um alimento ocorre da seguinte forma:

- Na boca, o alimento é mastigado e misturado à saliva, com a ajuda dos dentes e da língua. O alimento transforma-se, então, numa espécie de massa chamada **bolo alimentar**.
- O bolo alimentar segue para a faringe, é engolido e depois percorre o esôfago até chegar ao estômago.
- No estômago, o bolo alimentar é misturado com o suco gástrico, produzido pelo próprio estômago. Esse suco transforma o alimento numa pasta, que recebe o nome de **quimo**.
- Do estômago, o quimo é enviado ao intestino delgado onde, ao chegar, é misturado com outros sucos digestivos, produzidos pelo fígado, pâncreas e o próprio intestino. O quimo torna-se, então, uma pasta líquida e passa a se chamar **quilo**.
- Uma parte do quilo é aproveitada pelo organismo e passa para o sangue, sendo levada para todas as células do nosso corpo. A parte que não foi aproveitada vai para o intestino grosso e é eliminada pelo ânus, em forma de fezes.

1- O que é sistema digestório?

_____

_____

_____

2- O que é digestão?

_____

_____

3- Onde começa a digestão?

_____

_____

_____

CIÊNCIAS

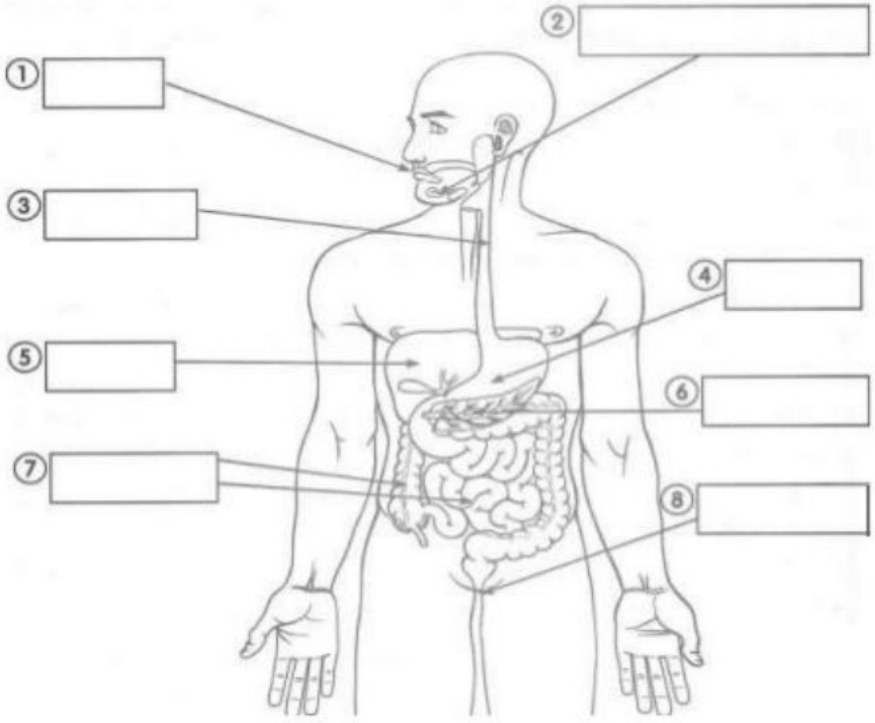
Sistema digestório

Os alimentos, depois de ingeridos, passam por uma série de transformações no Sistema Digestório, responsável pela digestão dos alimentos.

Observe o Sistema Digestório e identifique os órgãos que compõem nosso sistema, escrevendo o nome de cada um.

Dica: os nomes estão no quadro abaixo.

boca			glândulas salivares	
esôfago	estômago	fígado	pâncreas	intestinos
grosso	reto			



CIÊNCIAS

Sistema respiratório

O sistema respiratório é o conjunto dos órgãos responsáveis pela absorção do oxigênio do ar pelo organismo e da eliminação do gás carbônico retirado das células.

Ele é formado pelas vias respiratórias e pelos pulmões. Os órgãos que compõem as vias respiratórias são: cavidades nasais, faringe, laringe, traqueia e brônquios.

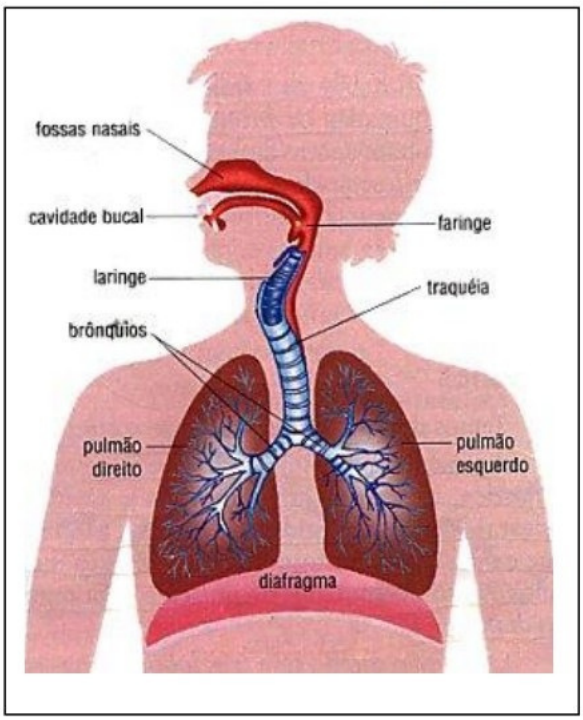
Funções do Sistema Respiratório

Cada um dos órgãos do Sistema Respiratório ajuda a manter o equilíbrio do organismo.

Troca gasosa

Quando inspiramos o ar atmosférico, que contém oxigênio e outros elementos químicos, ele passa pelas vias respiratórias e chega aos pulmões.

É nos pulmões que acontece a troca do dióxido de carbono pelo oxigênio. E, graças aos músculos respiratórios que este órgão cria forças para o ar fluir. Tudo isso a partir de estímulos e comandos emitidos pelo Sistema Nervoso Central.



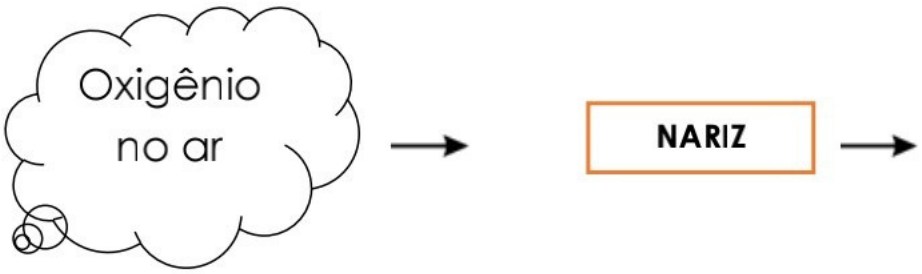
Vamos lembrar o que aprendemos sobre o Sistema Respiratório e responder:

Por que o ar é fundamental para a existência humana?

Onde ocorre a troca de oxigênio e gás carbônico em nosso corpo?

Quais os órgãos que compõem o sistema respiratório?

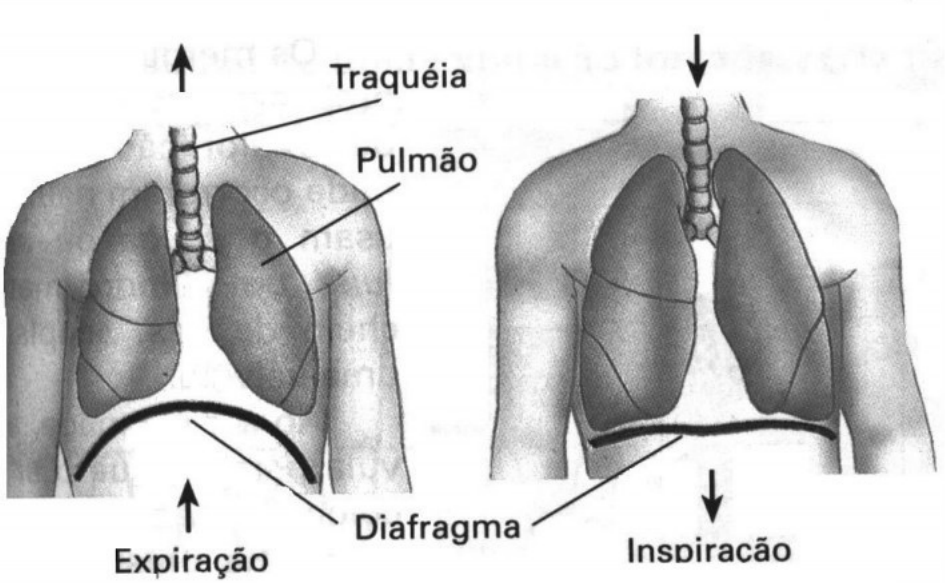
Usando setas (→) construa toda a trajetória do processo respiratório em nosso organismo. Continue o processo abaixo até que essa "viagem" termine com a saída do gás carbônico pelo nariz:



CIÊNCIAS

Em que órgão do nosso corpo estão localizadas as cordas vocais?

Observe a figura:



De acordo com a figura ocorrem mudanças no diafragma durante a expiração e inspiração. Que são essas mudanças?

Por que é mais saudável respirar pelo nariz?

Relacione as colunas abaixo numerando a coluna da direita de acordo com o processo de respiração:

(1) Pulmão
(2) Traqueia
(3) Nariz
(4) Laringe
(5) Brônquios

( ) Entrada do oxigênio.
( ) Porta de entrada para os pulmões.
( ) Longo túnel após a laringe.
( ) Recebe o ar após ser filtrado no nariz.
( ) Lugar onde ocorre troca de O_2 por CO_2.

CIÊNCIAS

Sistema circulatório ou cardiovascular

O **Sistema Circulatório** ou cardiovascular é composto pelas seguintes estruturas:

- Coração: órgão rico em músculos que se movimentam involuntariamente, ou seja, sem depender da nossa vontade. Ele fica entre o pulmão direito e o esquerdo, abaixo das costelas.
- Vasos sanguíneos: são estruturas em forma de tubo, flexíveis: as artérias, veias e vasos capilares.

Circulação é o nome dado à movimentação do sangue pelos vasos sanguíneos, impulsionada pelas batidas do coração. Quando os músculos do coração se relaxam, falamos que ocorreu a diástole e quando seus músculos se contraem, sístole.

Na circulação sanguínea, o sangue rico em gás carbônico passa do coração para os pulmões, por meio das artérias pulmonares. Lá, ele se oxigena, e depois retorna ao coração dentro das veias pulmonares.

Depois, esse sangue já oxigenado vai do coração para as diversas partes do corpo. Ele leva oxigênio para as células e retira delas o gás carbônico, retornando ao coração. Após esse momento, ele completa o ciclo, retornando novamente aos pulmões.

Esse sangue oxigenado vai para outras regiões do corpo por meio das artérias. Elas estão ligadas aos capilares, que são vasos bem finos, responsáveis por levar oxigênio e nutrientes às células, recolhendo delas o gás carbônico e as substâncias tóxicas.

Os capilares também estão ligados às veias. Assim, o sangue rico em gás carbônico e substâncias tóxicas passam deles para as veias, indo para o coração – para depois serem direcionados aos pulmões.

Dessa forma, podemos entender que:

- As artérias levam o sangue do coração para outras regiões do corpo;
- As veias levam o sangue de volta para o coração;

Os vasos capilares unem as veias às artérias e transportam nutrientes e oxigênio às células, retirando dali gás carbônico e substâncias tóxicas.

Com base no texto, responda:

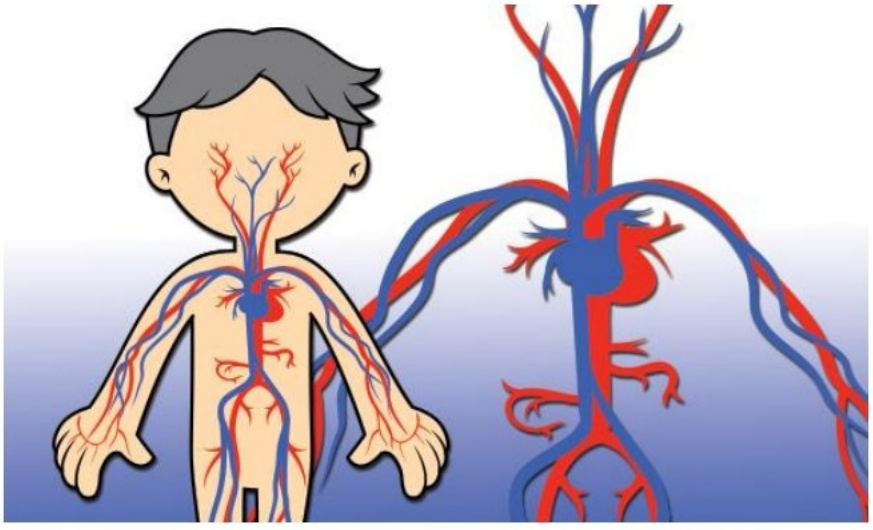
Quais os componentes do sistema circulatório e qual sua principal função no corpo humano?

COMPONENTES	FUNÇÃO

Qual a diferença entre veia e artéria?

O que é o coração?

Circule na ilustração abaixo o principal órgão do sistema circulatório.



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 mantém 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.

CIÊNCIAS





Com base nas imagens é possível perceber a importância de uma boa alimentação para o funcionamento do nosso organismo.

Monte um cardápio semanal, respeitando as três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) atendendo as necessidades nutricionais para uma alimentação saudável.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Café da manhã							
Almoço							
Jantar							

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.



CIÊNCIAS

1. Observe as opções de refeições no cardápio do dia:

CARDÁPIO DO DIA

1ª OPÇÃO: Sanduíche de presunto e queijo no pão francês.

2ª OPÇÃO: Salada de alface, cenoura e tomate, arroz e filé de frango.

3ª OPÇÃO: Bife com batatas fritas.

Segundo o que estudamos, qual das opções do cardápio é mais saudável? Por quê?

2. Observe a tabela nutricional a seguir, ela traz as informações nutricionais do ovo:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL • Porção de 50g (1 unidade)					
Quantidade/Porção		%VD(*)	Quantidade/Porção		%VD(*)
Valor energético 74 kcal=311 kJ		4	Gorduras saturadas	1,6 g	7
Carboidratos	0,6 g	0	Gorduras trans	0 g	**
Proteinas	6,3 g	8	Fibra alimentar	0 g	0
Gorduras totais	5,0 g	9	Sódio	63 mg	3
(*) Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor Diário não estabelecido					

NÃO CONTÉM GLÚTEN

Qual nutriente é encontrado em maior quantidade no ovo?

- ☐ Proteínas
- ☐ Carboidratos
- ☐ Fibras
- ☐ Sódio

CIÊNCIAS

Criado pelo Ministério da Saúde em 1999, cada parte da pirâmide alimentar representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas diariamente. Ou seja, os elementos presentes na parte mais larga do gráfico devem ser consumidos em maior quantidade. E os que preenchem o topo, em menor quantidade.



O primeiro nível da pirâmide, que forma a base, é formado por eles: **os alimentos energéticos**! Eles ocupam essa posição justamente por serem os grandes fornecedores da nossa dose diária de energia. Sem eles não poderíamos realizar atividades físicas comuns, praticar exercícios ou exercer uma série de ações inerentes ao bem-estar do organismo.

No processo da digestão, por exemplo, os energéticos são os que se transformam em glicose (e, por isso, fornecem energia) rapidamente. Portanto, ao contrário do que dizem por aí, eles não são os vilões da sua dieta! O grupo é composto por carboidratos - alimentos à base de farinha, (como pães, bolos, massas e biscoitos), cereais, tubérculos e raízes (como batatas, inhame, aipim, mandioca e afins). Todos estes são essenciais para que você tenha uma boa qualidade de vida.

Alimentos reguladores são fontes de nutrientes fundamentais

Os alimentos reguladores fazem parte do segundo nível da pirâmide e devem ser consumidos em menor quantidade se relacionados aos energéticos, mas em grandes porções se comparados aos seus benefícios. Afinal, de uma forma geral são ricos em vitaminas A, B, C, D, E, K, fibras e sais minerais.

Os reguladores (como o próprio nome indica) são responsáveis por regular todas as funções do nosso organismo. Eles nos ajudam a manter o corpo em equilíbrio, trabalham para a manutenção das nossas funções mais orgânicas, e nos fornecem

mais disposição, ânimo e energia para o dia a dia - além de serem fontes de nutrientes superimportantes.

O grupo é composto por alimentos de origem vegetal, como frutas (banana, laranja, maçã, uva, pera, mamão, limão e mais), verduras e hortaliças (como rúcula, alface, couve, repolho) e legumes (cenoura, quiabo, vagem, beterraba etc.). E se você deseja ter uma alimentação saudável, nutricionalmente rica e com vários benefícios ao organismo, não pode deixá-los de lado na sua dieta. A escassez desses alimentos pode acarretar falta de memória, enfraquecimento de unhas e cabelos e problemas semelhantes.

Alimentos construtores fazem parte da estrutura do corpo humano.

No terceiro e quase último nível da pirâmide (fica apenas abaixo do topo) temos **os alimentos construtores!** Esse grupo se destaca pela responsabilidade de manter o organismo funcionando corretamente, por fortalecer e regenerar os tecidos musculares, cuidar do sistema imunológico, ajudar a cicatrizar ferimentos e muito mais.

Os construtores fazem parte da estrutura do nosso corpo. Pense na composição das nossas células, dos tecidos, da musculatura... Em todos os lugares eles estão presentes. São indispensáveis aos que desejam realizar uma dieta saudável, rica em nutrientes, e, sobretudo, aos que querem desenvolver a musculatura.

O grupo é composto principalmente por proteínas, e dentre a imensa lista de alimentos que as representam podemos citar carnes, peixes, frango, tofu, ovos, leite e seus derivados - como iogurtes e queijos -, e todas as leguminosas, como soja, feijão, lentilha, ervilha e grão-de-bico.

Bônus: Alimentos extra energéticos

Açúcares, doces, gorduras, óleos e lipídios em geral: esses são os alimentos que compõem o topo da pirâmide e devem ser consumidos com bastante parcimônia. Conhecidos também como extra energéticos, esses alimentos possuem grande quantidade de calorias e participam do processo de oferta e armazenamento energético do organismo. Embora também seja muito importante para o bem-estar do organismo, eles devem estar presentes em menores quantidades na sua dieta diária.

1) Com base no texto, complete o quadro abaixo:

Grupos	Função	Alimentos
Construtores		
Energéticos		
Reguladores		

2) Escreva um breve texto sobre a importância da alimentação saudável para sua família:

CIÊNCIAS

1) Observe a representação da PIRÂMIDE ALIMENTAR e na sequência reescreva as frases em seu caderno completando com **(F)** para falso e **(V)** para verdadeiro:

- ☐ O grupo 1 refere-se aos alimentos construtores.
- ☐ O grupo 1 refere-se aos alimentos energéticos.
- ☐ Os alimentos reguladores são encontrados em verduras, legumes e frutas.
- ☐ Os alimentos construtores são encontrados em carnes, ovos, leite.

2) Por que água e líquidos estão na parte inferior da base da pirâmide alimentar?

3) Qual das alternativas abaixo **não** corresponde aos benefícios da alimentação saudável?

- ☐ Para termos saúde e disposição.
- ☐ Para termos qualidade de vida.
- ☐ Para ficarmos doentes e sem ânimo para fazer nossas atividades.
- ☐ Para ficarmos mais inteligentes.

4. Escolha a alternativa que completa corretamente a frase a seguir:

Para termos uma boa saúde precisamos ☐

a) nos alimentar mal e não praticar esportes.

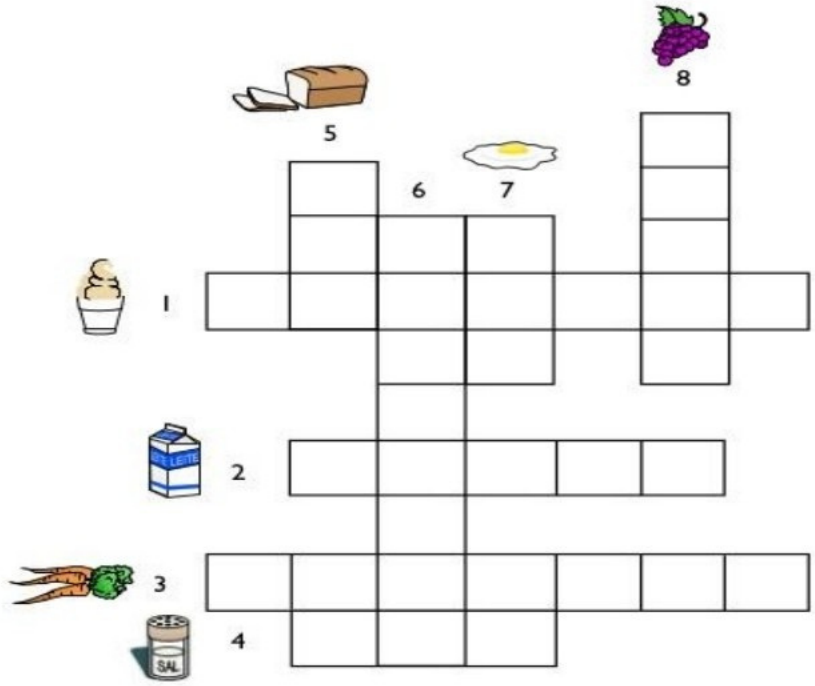
b) não tomar banho e deixar as unhas sujas.

c) praticar atividades físicas e nos alimentar bem.

d) comer muitos doces e salgadinhos.

CIÊNCIAS

Complete a cruzadinha a seguir e descubra as respostas para as dicas dadas.



HORIZONTAL

1. A criançada adora tomá-lo em dias quentes. Está localizado no topo da pirâmide. Deve ser consumido com moderação.
2. A criançada adora!!! É rico em proteínas e cálcio e a vaca é um dos animais que se pode retirar o.....
3. É uma hortaliça rica em vitamina A e boa para a visão. O coelho pernalonga gosta muito de comê-la.
4. É um tempero utilizado na cozinha para colocar em saladas, carnes, etc. Porém, não deve ser usado em excesso.

VERTICAL

5. Está na base da pirâmide. Pode ser usado para fazer deliciosos sanduíches e rima com macarrão.
6. É o nutriente encontrado nas carnes, ovos, leite e derivados. É importante para a pele, cabelo, etc.
7. Está no grupo das carnes. É dividido em clara e gema.
8. É fonte de vitaminas, minerais e fibras. Pode ser uma ótima opção de sobremesa. A Banana, a maçã são exemplos de.....

CIÊNCIAS

Dentre os alimentos reguladores, energéticos e construtores encontramos alimentos ricos em carboidratos (também chamados de glicídios ou açúcares), vitaminas, proteínas (aminoácidos), gorduras (lipídios), minerais, fibras. Todos os alimentos são importantes para o desenvolvimento saudável do nosso organismo, mas devemos evitar os alimentos industrializados, os alimentos muito processados, muito gordurosos e aqueles cujo teor de açúcar não acrescentam nutrientes importantes para nosso organismo.

Mas qual será a origem desses alimentos?

Alimento é toda a substância utilizada pelos seres vivos que, ao ser ingerido, é transformado em nutriente e que através do sangue é distribuído para todas as células do nosso corpo fornecendo-nos energia, auxiliando a regulação do funcionamento dos nossos órgãos e possibilitando o fortalecimento e regeneração de células e tecidos do nosso organismo, ou seja, construindo a base para o bom funcionamento do nosso organismo.

Os alimentos podem ter origem animal, vegetal ou mineral e poderão ser ou não ser industrializados. Vamos então entender isso!

Frutas, verduras, legumes tem origem vegetal pois são originados de vegetais, e são exemplo disso as folhas (alface, acelga, etc), as raízes (mandioca, cenoura, nabo, beterraba, etc), caules (cebola, alho, palmito, rabanete, etc), frutos (tomate, mamão, abacate, etc) e flores (couve-flor, brócolis e flores comestíveis). A vantagem dos alimentos de origem vegetal é que eles podem ser consumidos frescos, de forma crua.

Há alimentos de origem vegetal que sofrem processo de industrialização, como é o caso do azeite de oliva ou óleo de soja ou a margarina.

Iremos encontrar os alimentos de origem animal nas carnes bovinas, suínas, aves, peixes, mariscos; bem como nos ovos, mel, leite e seus derivados. Alguns desses alimentos também poderão ser consumidos frescos e outros será necessário o cozimento para garantir a sua segurança alimentar.

Há alimentos de origem animal que sofrem processo de industrialização como o iogurte.

Temos também alimentos de origem mineral que são representados pela água e sais minerais (cálcio, flúor, ferro, etc).

Iremos encontrar alguns sais minerais também em alimentos de origem vegetal ou animal como é o caso do feijão que possui ferro que é um mineral.

A água é considerada um dos alimentos mais importantes para o ser humano e é recomendada a ingestão diária de no mínimo 2 litros para que nosso organismo permaneça saudável.

Você sabia que nosso corpo é composto por aproximadamente 75% de água e que essa é a mesma proporção de água existente no planeta Terra?

1. Escreva a origem de cada alimento:

A)



_____

B)



_____

C)



_____

D)

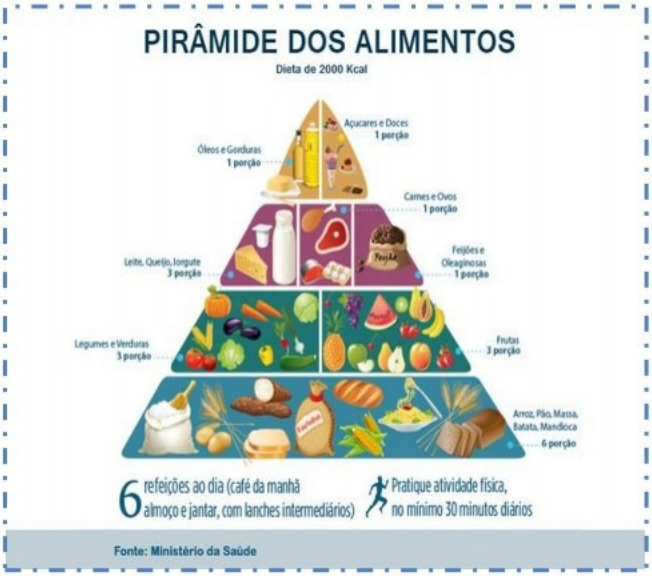


_____

2.Escreva o nome de 3 alimentos industrializados que sua família consome:

3. Explique por que devemos consumir mais alimentos frescos do que alimentos industrializados?

4.Observe a pirâmide dos alimentos e reescreva a frase completando com as palavras corretas. Utilize o banco de palavras:



ENERGIA – BASE - VEGETAL - ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Os carboidratos são encontrados (na maioria das vezes) nos alimentos de origem_____, estão na _____ da pirâmide alimentar e compõem o grupo alimentar chamado _____ porque eles fornecem _____ ao nosso organismo.

Textos de referência encontrados em:
www.sonutricao.com.br/conteudo/alimentacao;
www.weblaranja.com;