

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

1. A pirâmide alimentar é dividida em níveis. Veja a forma como ela é organizada abaixo.

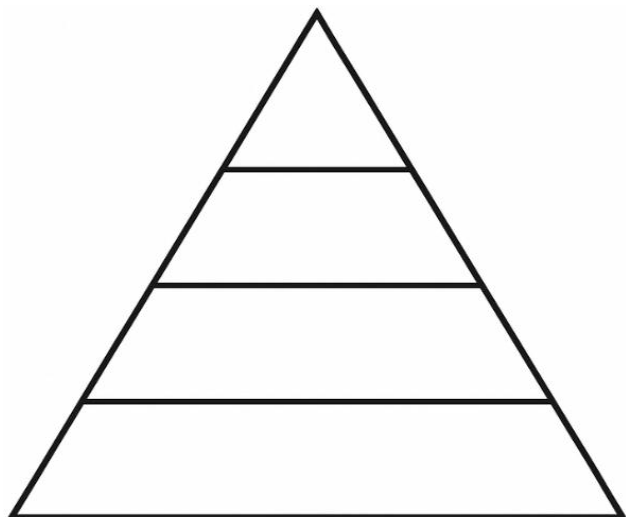
Primeiro nível (base da pirâmide): grupo dos cereais, tubérculos e raízes;

Segundo nível: grupo das hortaliças e grupo das frutas;

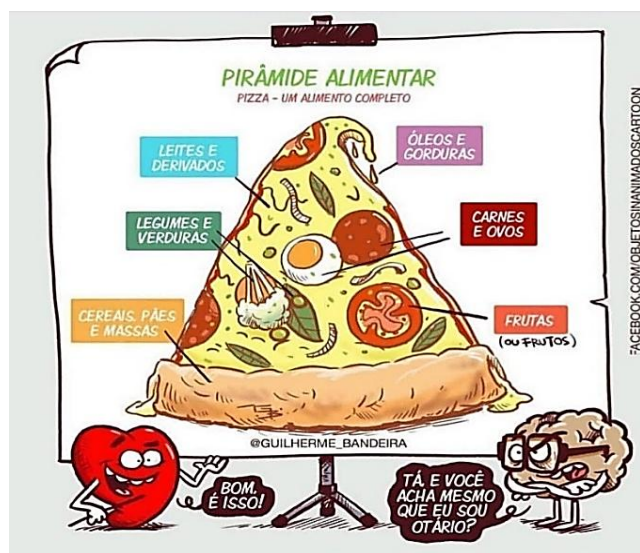
Terceiro nível: grupo do leite e produtos lácteos, grupo das carnes e ovos, grupo das leguminosas e oleaginosas;

Quarto nível (topo da pirâmide): grupo dos óleos e gorduras, grupo dos açúcares e doces.

Monte uma pirâmide alimentar desenhando os alimentos conforme a descrição.



2. Veja a tirinha abaixo.



Explique por que o alimento representado na tirinha, mesmo contendo ingredientes de todos os grupos alimentares, não pode ser considerado saudável.

3. Veja a tirinha abaixo.



Disponível em <https://www.humorcomciencia.com/blog/121-biologia/>

A situação retratada gera humor por meio de

- a) uma crítica ao baixo investimento em construções no Egito Antigo.
- b) um trocadilho entre o conceito arquitetônico e o conceito nutricional de pirâmide.
- c) a demonstração da importância da nutrição para a saúde dos faraós.
- d) a confusão entre a história egípcia e a história da alimentação moderna.

4. Classifique os alimentos como carboidratos, proteínas ou lipídios.

- a) Batata: _____
- b) Milho: _____
- c) Macarrão: _____
- d) Frango: _____
- e) Peixe: _____
- f) Ovos: _____
- g) Óleos vegetais: _____
- h) Manteiga: _____
- i) Arroz: _____
- j) Pão: _____

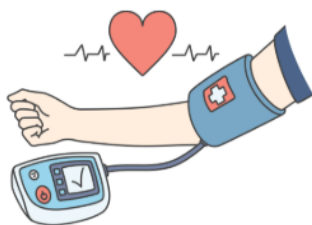
5. Explique as categorias de alimentos a seguir.

Reguladores:

Construtores:

Energéticos:

6. Observe as imagens abaixo e identifique os problemas de saúde que podem surgir em decorrência de uma alimentação desequilibrada.

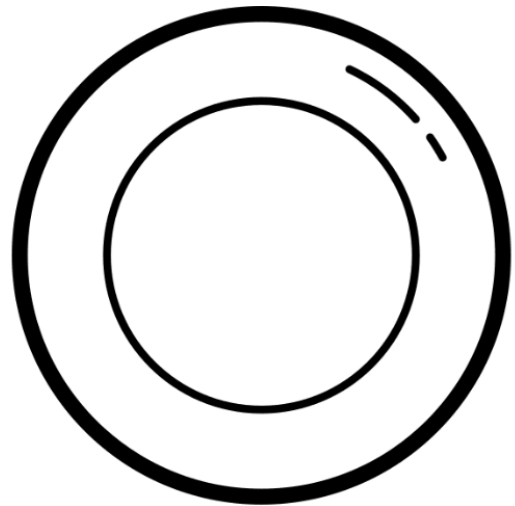








7. Com base na pirâmide, monte um prato balanceado.



8. Classifique os alimentos conforme sua função no corpo.







9. Marque **V** ou **F** para as sentenças abaixo.

- () A consulta da pirâmide alimentar substitui nutricionistas.
- () Deve-se consumir mais alimentos ricos em gorduras que proteínas.
- () A base da pirâmide alimentar é formada por alimentos ricos em carboidratos.
- () Frutas e verduras não devem estar presentes diariamente na alimentação.
- () Beber água faz parte de uma alimentação saudável.
- () É necessário fazer exercícios físicos para manter uma saúde equilibrada.
- () A pirâmide alimentar pode sofrer alterações conforme as necessidades da idade.
- () É possível ter uma alimentação saudável incluindo doces, desde que em baixas quantidades.