



Aluno(a): _____ Curso: 5º Ano
Professora: Edilene Data: 26/02/2021 Coord^a.: Ana Carla

TAREFA DE CIÊNCIAS - CASA

QUESTÃO 1

Luana preparou seu almoço e colocou no prato arroz, feijão, batata, macarrão e pão. Sobre a refeição de Luana, é correto afirmar que:

- (A) Os alimentos são ricos principalmente em carboidratos.
- (B) Os alimentos são ricos principalmente em proteínas.
- (C) Os alimentos são ricos principalmente em gorduras.
- (D) Os alimentos são ricos tanto em proteínas quanto em gorduras.

QUESTÃO 2

Precisamos nos alimentar diariamente para obter energia e realizar as nossas atividades. Marque com um **X** a alternativa que descreve uma alimentação equilibrada.

- (A) A alimentação deve ser rica somente em gorduras.
- (B) A alimentação deve ser rica somente em proteínas.
- (C) A alimentação deve conter carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais em quantidades equilibradas.
- (D) A alimentação deve conter grande quantidade de nutrientes para acumular energia.

QUESTÃO 3

A pirâmide alimentar auxilia a organizar os alimentos de acordo com os nutrientes que eles contêm e na quantidade recomendada. Marque com um **X** a alternativa que descreve corretamente a distribuição dos alimentos na pirâmide alimentar.

- (A) A base da pirâmide deve ser estreita e conter alimentos ricos em carboidratos.
- (B) O topo da pirâmide deve ser largo e conter alimentos ricos em açúcares e gorduras.
- (C) A base da pirâmide deve ser larga e conter alimentos ricos em açúcares e gorduras.
- (D) A base da pirâmide deve ser larga e conter alimentos ricos em carboidratos.

QUESTÃO 4

Monte, utilizando os alimentos abaixo, um cardápio equilibrado em nutrientes para as três principais refeições diárias.

arroz	feijão	pães	óleo	queijo	frango	leite
massas	chuchu	ovos	banana	laranja	geleia	açúcar

Café da manhã	Almoço	Jantar

QUESTÃO 5

As afirmações abaixo correspondem à nutrição do corpo humano. Marque **V** para as afirmações verdadeiras e **F** para as falsas.

- A. () A alimentação saudável não corresponde necessariamente à ingestão de grandes quantidades de alimentos.
- B. () Tanto o excesso quanto a falta de nutrientes pode levar a problemas de saúde.
- C. () O sedentarismo, aliado a uma alimentação composta de produtos industrializados, é uma das principais causas da obesidade.
- D. () Devemos ingerir nutrientes em excesso, pois em caso de necessidade, haverá reserva de energia.

QUESTÃO 06

Devemos cuidar da nossa alimentação corretamente, de forma balanceada e equilibrada. Suponha que você deva ingerir um almoço equilibrado. Para isso, pinte os quadrinhos dos alimentos que você colocaria nessa refeição.



Hambúrguer e batatas fritas.



Salada de vegetais.



Sopa de ervilhas.



Macarrão com molho de tomate.



Peixe grelhado.

QUESTÃO 07

Os alimentos podem ser organizados em uma pirâmide alimentar. Marque **V** para as afirmativas verdadeiras e **F** para as falsas.

- A. () A estrutura da pirâmide alimentar está relacionada à quantidade de determinados grupos de alimentos que devem ser consumidos diariamente.
- B. () Ao observar a pirâmide alimentar é possível obter informações sobre os nutrientes dos alimentos.
- C. () A base da pirâmide alimentar contém alimentos que devem ser evitados ou consumidos com moderação.
- D. () O topo da pirâmide alimentar mostra os alimentos que devem ser consumidos em quantidades maiores que os demais.

QUESTÃO 08

Mateus mora longe da escola e, por isso, seus pais têm de sair muito cedo para que ele chegue no horário da aula. Para não almoçar muito cedo, Mateus sugeriu à mãe que o deixasse comer lanches no caminho da escola todos os dias em uma lanchonete, pois assim eles economizariam tempo. A mãe de Mateus, contudo, lhe negou o pedido, afirmando que isso afetaria sua saúde. Explique por que a decisão da mãe de Mateus está correta.
