

## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Mário de Almeida Alcântara

ANO: 6º Ano C      COMPONENTE CURRICULAR: Ciências

PROFESSOR(ES): ELIANE SILVEIRA DE OLIVEIRA PETROLINI

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020.

### 1ª. Atividade:

Jovens nesta aula vocês irão apreender sobre os **alimentos e nutrientes**. Os alimentos podem ser classificados de várias maneiras:

- De acordo com sua consistência, em **sólidos, líquidos ou pastosos**.

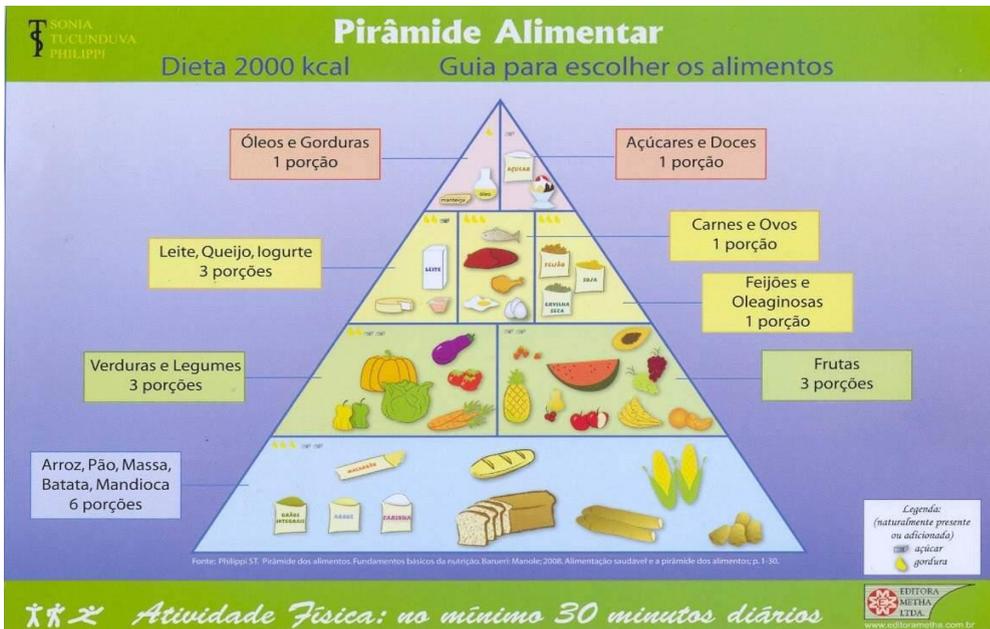
- De acordo com sua procedência, em alimentos de origem animal (carnes, etc.), vegetal (verduras, grãos, etc.), ou mineral (sais e água).

- De acordo com sua composição, ou seja, seus nutrientes. **Os nutrientes** são as substâncias químicas presentes nos alimentos. É deles que sai a energia para a realização de nossas tarefas diárias, as substâncias necessárias para a manutenção e o funcionamento do nosso organismo que nos fazem crescer, fabricando novas células.

- **Caloria:** é a unidade de medida usada para indicar a quantidade de energia fornecida pelos alimentos.

Uma quilocaloria (Kcal) equivale a 1000 cal (calorias) que corresponde a uma caloria nutricional, usada em tabelas de alimentos, que indica a quantidade de energia contida nos alimentos.

**OBSERVAÇÃO:** Uma porção de manteiga, equivale a meia colher de sopa. Uma unidade de pão francês é uma porção, uma fatia média de queijo branco também é uma porção, uma xícara de chá de leite, uma concha de feijão e quatro colheres de sopa de arroz são exemplos de porções.



### ATIVIDADES

- 1-De acordo com sua consistência os alimentos são classificados em ....., ....., .....
- 2-De acordo com sua procedência os alimentos são classificados em ....., ....., .....
- 3-A composição dos alimentos são os .....
- 4-Explique o que são nutrientes.
- 5-Explique o que é caloria.

### 2ª. Atividade:

**Os alimentos estão divididos em construtores, energéticos e reguladores.**

**Os construtores:** contêm nutrientes como proteínas, que constroem e reparam nosso corpo, renovando as células.

**Os energéticos:** são os que fornecem energia para o corpo como os carboidratos ou glicídios, podemos encontra-los nos alimentos de origem vegetal, como cereais, frutas, cana-de-açúcar e legumes. Um dos carboidratos mais comum é o amido encontrado na batata e nas sementes de frutos, como o trigo, o arroz e o milho. Já nos alimentos de origem animal contêm pouco carboidratos, com exceção do leite, que apresenta um teor elevado de lactose (açúcar do leite).

**Os alimentos energéticos de reserva** são as gorduras ou lipídios, exemplo: a camada de gordura presente no corpo dos animais, inclusive no nosso, nos ajuda a conservar o calor, podendo também ser usada numa situação de emergência, caso da falta de carboidratos na dieta. Estão presentes nos óleos, azeite, manteiga, margarina ou banha. Estão presentes em outros alimentos como: leite, queijos, carnes, peixes,

amêndoas, nozes, pinhões.

**Os alimentos reguladores** são os que ajudam no bom funcionamento do organismo, possibilitam a ocorrência das reações químicas, exemplo: as vitaminas, as fibras, alguns minerais e também a água. A água compõe cerca de 75% a 80% do nosso corpo e participa da regulação da temperatura corporal por meio do suor. Já fibras são basicamente formadas por celulose (vegetais), o corpo humano não consegue digerir a celulose, ou seja, não obtém dela nutrientes, mas elas são importantes para estimular o bom funcionamento do intestino, exemplo: folhas, cereais integrais e frutas principalmente ingeridas com bagaço e casca.

### **IMPORTÂNCIA DO LEITE MATERNO**



**O leite materno** é o alimento ideal para lactentes (bebês que mamam) até no mínimo os seis meses de vida, pois contém todos os nutrientes necessários a eles e na proporção correta. O leite materno, além de oferecer à criança nutrientes para seu crescimento e desenvolvimento, também lhe proporciona notável proteção contra doenças. A amamentação protege o bebê de infecções respiratórias, de infecções na orelha (ouvido), de infecções urinárias, de alergias, diarreias e uma série de outras enfermidades. O desmame precoce é uma das principais causas de anemia em crianças.

### **ATIVIDADES**

- 1-Os alimentos podem ser classificados em: .....,  
....., .....
- 2-Explique a função dos alimentos construtores e dê exemplos.
- 3-Explique a função dos alimentos energéticos e dê exemplos.
- 4-Por que as fibras são importantes na dieta alimentar?
- 5-Por que a amamentação é importante para a criança.

Fazer as atividades no caderno e envie a devolutiva pelo e-mail