

UME "PROFESSOR PEDRO CRESCENTI".
4º ANOS C e D.
COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS.
PROFESSORAS: THAÍS E ANDREA.

AS MISTURAS DO DIA-A-DIA

LEIA O TEXTO COM ATENÇÃO:

Por que comer arroz com feijão faz bem?

Você já ouviu falar que o prato típico do brasileiro é a refeição ideal? Isso é mesmo verdade: a combinação (arroz, feijão, um tipo de carne, legumes e verduras) traz as vitaminas e nutrientes necessários para o dia a dia. Desvende essa mistura!

Cheio de ferro

Uma das principais fontes de proteína da culinária brasileira, o **feijão** também é rico em vitaminas, fibras e nutrientes, como o ferro. Ele ajuda a evitar a anemia, auxilia na saúde do coração, do cérebro e dos intestinos, e ainda diminui o risco de diabetes e de colesterol alto. O feijão também tem baixos níveis de gordura e sódio, que, se consumidos em excesso, podem fazer mal ao organismo.

Sempre juntos

Companheiro inseparável do feijão, o **arroz** é rico em carboidratos e nutrientes responsáveis por fornecer energia ao organismo. Também é cheio de vitaminas e minerais essenciais para manter o funcionamento saudável do corpo. Quando combinado com o feijão, fornece todos os aminoácidos necessários para a construção dos tecidos e manutenção das células.

(<http://recreio.uol.com.br/noticias/curiosidades/por-que-comer-arroz-e-feijao-faz-bem.phtml#.WvMI1e8vxdh>)



AGORA RESPONDA EM SEU CADERNO:

- 1) Qual é o prato típico da cozinha brasileira?
- 2) Quais são os principais nutrientes presentes no feijão?
- 3) E no arroz?
- 4) Por que essa mistura de arroz com feijão faz tão bem para o nosso organismo?
- 5) Observe os alimentos abaixo e faça 3 combinações, criando misturas:

Quais desses alimentos costumamos misturar no nosso dia-a-dia?

Faça agrupamentos!



Feijão



Arroz



**Leite
em pó**



café



**Suco de fruta
em polpa**



Farinha



Achocolatado



Água

Crédito das imagens: Kurniawan Adhi, Aj Alao, Unsplash, Pixabay, Pexels e Gettyimages
