



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



Santos
Cidade Educadora

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: VINTE E OITO DE FEVEREIRO

ANO: 6°

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

PERÍODO: 01/02/2021 À 14/02/2021

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 e as substâncias 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.