

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5° A, 5° B e 5° C

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

PROFESSOR(ES): FÁTIMA, ROSANGELA e PATRÍCIA

PERÍODO DE 04/05/2021 A 18/05/21 (Semanas 13 E 14)

DIA: Semana 13: 07/05/2021 e Semana 14: 14/05/2021 (Sextas-feiras)

ASSUNTO A SER ESTUDADO: OS ALIMENTOS EM NOSSA VIDA.

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

Neste capítulo do livro Akpalô, o estudo será sobre a diversidade dos alimentos e seus nutrientes. Nós precisamos diversificar a alimentação para obtermos os nutrientes que o nosso organismo necessita, proporcionando-nos uma vida mais saudável. Um alimento pode ter mais de um tipo de nutriente, por exemplo, a carne é rica em proteínas e também em sais minerais e vitaminas do complexo B. As frutas e legumes são ricos em vitaminas e sais minerais, as carnes são ricas em proteínas. O nosso país é rico na área da agricultura e agropecuária, o que nos proporcionam maior diversidade de alimentos.



## PIRÂMIDE ALIMENTAR



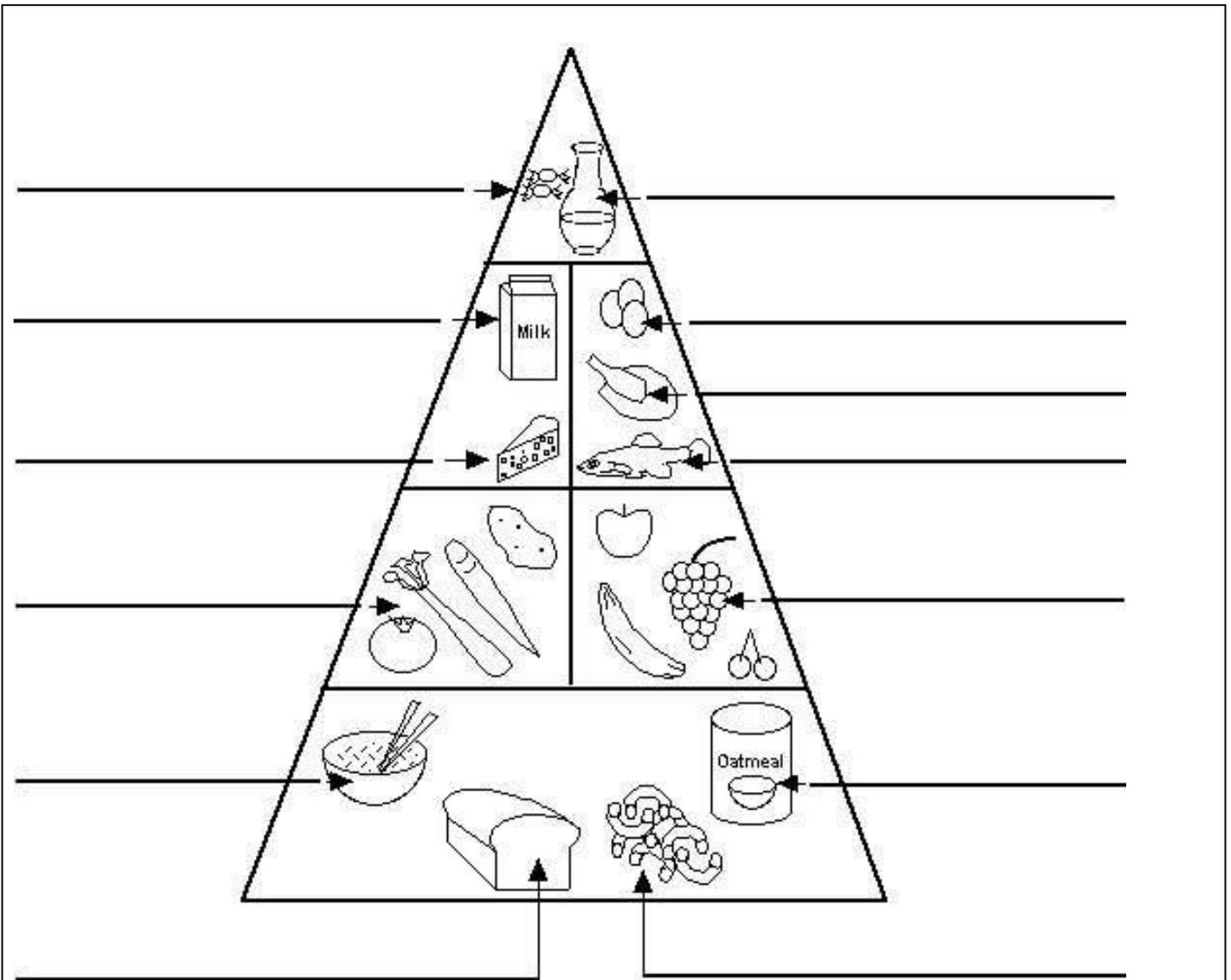
O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (UEDA), esquematizou, em 1992, a primeira pirâmide alimentar, embora os primeiros guias alimentares tenham sido criados nos anos 1970.

Vale lembrar que no Brasil, o primeiro gráfico foi criado em 1999 com base nos padrões alimentares norte-americanos. A nova pirâmide incluiu alimentos tipicamente brasileiros, como o caju, a graviola, a castanha do Pará.

Em 2013, o Brasil passou a ter uma nova Pirâmide Alimentar com diversas reformulações. Essa mudança esteve relacionada com a quantidade, o tipo e a distribuição dos alimentos, visto que a **obesidade** tem sido um problema recorrente e preocupante para os estudiosos.

A nova Pirâmide Alimentar propõe a diminuição de calorias (de 2500 para 2000 calorias diárias) e diminuição do tempo entre as refeições (a cada 3 horas). Ademais, inclui a realização de 30 minutos diários de atividade física.

ESCREVA OS NOMES DOS ALIMENTOS, NA PIRÂMIDE ALIMENTAR.



©EnchantedLearning.com

**CRIE UM CARDÁPIO NUTRITIVO**

**CAFÉ DA  
MANHÃ:** \_\_\_\_\_

**ALMOÇO:** \_\_\_\_\_

**LANCHE:** \_\_\_\_\_

**JANTAR:** \_\_\_\_\_

Obs.: Não esqueçam dos encontros on-line ou por WhatsApp, nos dias marcados com seus professores.



"Bons estudos"

ATIVIDADES: Semana 13, págs. 58 a 60/ Semana 14, págs. 61 a 62.

Produza uma Pirâmide Alimentar

ONDE FAZER: NO LIVRO

ATIVIDADE PARA NOTA: SIM

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: SIM.

5ºA - PROFª FÁTIMA: [mfatimaregateiro@gmail.com](mailto:mfatimaregateiro@gmail.com)

5ºB - PROFª ROSANGELA: [rosangela5b2020@gmail.com](mailto:rosangela5b2020@gmail.com)

5ºC - PROFª PATRÍCIA: [pat93alima@gmail.com](mailto:pat93alima@gmail.com)

Obs.: Os alunos que já estão cadastrados no Classroom, deverão enviar as atividades através dele.

SUGESTÃO: VÍDEO: Alimentação

<https://www.youtube.com/watch?v=1bLVhHF9RZQ>