



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## SEMANAS 27 e 28 SALA DE AULA



Disciplina: Ciências

5º ano do Ensino Fundamental

### Alimentos e nutrientes

Para se manter vivo, crescer com saúde e ter energia, o corpo humano precisa de **nutrientes**. Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que são aproveitadas pelo organismo, essenciais para seu funcionamento e necessário para o crescimento e manutenção de suas estruturas. São eles: os **carboidratos**, as **proteínas**, os **lipídios**, os **minerais** e as **vitaminas**.

Os **lipídios** fornecem energia e são importantes na manutenção da temperatura do corpo e na formação de novas células. Exemplos de alimentos ricos em lipídios são o azeite, o óleo de soja e o abacate.

As hortaliças e as frutas contêm grandes quantidades de **vitaminas** e **minerais**, necessários para que o organismo funcione bem e ajuda na prevenção de doenças. Esses alimentos também contêm fibras, que não são consideradas nutrientes, mas são muito importantes, pois garantem o bom funcionamento dos intestinos. Encontramos no tomate, couve-flor, alface e entre outros.

A **água** é indispensável para o funcionamento do corpo, por isso ter uma alimentação saudável também inclui beber água.

As **proteínas** fornecem, principalmente, o material necessário para o crescimento do corpo e formação de novas células. Podem ser encontrados em maior quantidade em alimentos como feijão, carne, frango e ovos.

Os **carboidratos** são as principais fontes de energia para as atividades do dia a dia. Podem ser encontrados em maior quantidade em alimentos como arroz, pães, macarrão e batata.

### O ato de comer

Comer é muito mais do que ingerir nutrientes. É um momento da nossa rotina em que nos alimentamos e convivemos com outras pessoas. É importante que o ato de comer seja agradável, ocorra em horários regulares, em locais apropriados e, de preferência, na companhia de familiares ou colegas.

Os **hábitos alimentares** fazem parte da identidade de um povo, sendo transmitidos de geração em geração. Por isso, o que é considerado comida pode variar muito, dependendo de cada cultura.

**Responda às questões em seu caderno:**

1) Registre as suas refeições e observe se a sua alimentação é rica em carboidratos, proteínas, lipídios, minerais e vitaminas.

	Café da manhã	Almoço	Café da tarde	Jantar
DIA 1				
DIA 2				
DIA 3				

O que observou sobre as suas refeições? ( Registre em seu caderno)



2) Quais os nutrientes existem em grande quantidade nos alimentos citados abaixo? Escreva também sua importância para o corpo humano.

- a) Ovos, feijão e frango \_\_\_\_\_
- b) Azeite, óleo e abacate \_\_\_\_\_
- c) Macarrão, batata e pão \_\_\_\_\_
- d) Tomate, alface e couve-flor \_\_\_\_\_

3) Com as palavras do quadro, complete as frases abaixo:

horários regulares      nutrientes      alimentos      água      organismo

- a) Para se manter vivo, crescer com saúde e ter energia, o corpo humano precisa de \_\_\_\_\_.
- b) Os nutrientes são substâncias presentes nos \_\_\_\_\_ que são aproveitadas pelo \_\_\_\_\_.
- c) O ato de comer deve ser agradável e ocorrer em \_\_\_\_\_.
- d) A \_\_\_\_\_ é indispensável para o funcionamento do corpo, por isso ter uma alimentação saudável também inclui beber água.

**Para saber mais**



**Importância da Alimentação Saudável**  
<https://www.youtube.com/watch?v=lbdnd0En-aA>



**Referências:**

Livro Buriti Mais Ciências – 5º ano – Editora Moderna.