

OBJETO DO CONHECIMENTO

HÁBITOS ALIMENTARES

HABILIDADE:

(EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

SAEB ECA - EC2 - B14. Compreender a relação entre a ingestão de alimentos de diferentes grupos (proteínas, carboidratos e gorduras), a manutenção da saúde e a causa de alguns distúrbios alimentares (ex.: desnutrição, obesidade, bulimia, anorexia)."

ATIVIDADES COM FOCO NO ACOMPANHAMENTO DAS APRENDIZAGENS

ESCOLA:

PROFESSOR(A):

ESTUDANTE:

TURMA:

1

Se uma criança em fase de crescimento precisa de uma dieta rica em proteínas, é recomendado que suas refeições tenham porções de:

- A) Macarrão.
- B) Batata-doce.
- C) Alface.
- D) Leite e derivados.

2

Carboidratos, proteínas e gorduras são exemplos de macronutrientes presentes nos alimentos que ingerimos e cada um exerce uma função no nosso organismo. Os carboidratos têm como principal função:

- A) formação de ossos.
- B) produção de energia.
- C) formação de músculos.
- D) equilíbrio da flora intestinal..

3

Qual é a importância da alimentação?

4

Descreva como é a sua alimentação desde o café da manhã até o jantar.

5

Na sua opinião, a sua alimentação é saudável? Porquê?

ATIVIDADES COM FOCO NO ACOMPANHAMENTO DAS APRENDIZAGENS

ESCOLA:

PROFESSOR(A):

ESTUDANTE:

TURMA:

6

Para uma alimentação balanceada, precisamos dos seguintes nutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios e sais minerais. Cite dois alimentos de cada grupo.

7

Identifique os nutrientes que você encontra em sua alimentação todos os dias?

8

De acordo com as suas observações, a sua alimentação é balanceada? O que precisa adicionar ou retirar?
