ciências – atenção à sua alimentação

 Todos os seres vivos precisam de alimentos: eles são muito importantes para nosso crescimento, evitam doenças, dão força e energia para que possamos estudar, trabalhar, brincar e realizar muitas outras coisas.

 Nós, os seres humanos, comemos alimentos de diferentes origens.

 Os alimentos contém diversos tipos de substâncias: açúcares, gorduras, vitaminas, proteínas, sais minerais e água.

 Conforme as substâncias contidas nos alimentos, eles são classificados em três grupos: construtores, energéticos e reguladores.

 Os alimentos **construtores**, também chamados alimentos elásticos, são ricos em proteínas, substâncias que favorecem o crescimento e repõem o que foi gasto pelo corpo.

 A carne, o leite, o queijo, o ovo, o feijão e a ervilha são exemplos de alimentos construtores.

 Os alimentos **energéticos** são ricos em açúcares e gorduras. Eles fornecem energia para o nosso corpo realizar suas atividades e produzir calor.

 A maioria das frutas, a manteiga, o óleo, o arroz, o mel, a batata e os doces são exemplos de alimentos energéticos.

 Os alimentos **reguladores** são ricos em vitaminas e sais minerais, substâncias que regulam o funcionamento do organismo e evitam doenças. As frutas, os legumes, as verduras, o queijo e o peixe são exemplos de alimentos reguladores.

 Para ter boa saúde, precisamos comer alimentos construtores, energéticos e reguladores na quantidade adequada ao organismo e à idade. Comer demais não faz bem.

 Veja alguns cuidados importantes para uma boa alimentação:

• Comer pouca fritura.

• Tomar água potável todos os dias.

• Comer frutas e verduras diariamente.

• Tomar leite fervido.

• Mastigar bem os alimentos.

• Procurar fazer as refeições em horários regulares.

1. Encontre no diagrama o nome de dez alimentos.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| S | U | B | U | A | V | Q | U | E | I | J | O | E | U |
| D | M | R | S | D | I | S | O | M | L | S | V | B | U |
| F | A | B | A | C | A | X | I | U | T | F | O | E | O |
| G | N | Q | L | U | X | P | I | B | A | Z | S | T | I |
| I | T | B | O | V | A | R | T | C | R | P | V | E | S |
| P | E | I | X | E | B | O | J | K | R | H | A | R | O |
| P | I | M | F | F | E | I | J | A | O | L | S | R | F |
| N | G | S | J | N | C | M | X | O | Z | Q | L | A | A |
| S | A | T | E | C | A | R | N | E | W | Z | O | B | E |
| H | D | P | L | O | G | N | B | A | N | A | N | A | R |

1. Agora, copie os nomes que você encontrou no quadro, classificando os alimentos em animal ou vegetal.

|  |  |
| --- | --- |
| **Origem vegetal** | **Origem animal** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Dê a classificação dos alimentos acima, de acordo com as informações fornecidas.
2. Fornecem energia ao organismo:
3. Regulam o funcionamento do corpo e evitam doenças:
4. Ajudam o crescimento e repõem o que foi gasto pelo corpo:
5. Quais alimentos você costuma comer? Cite alguns, classificando-os abaixo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Reguladores** | **Construtores** | **energéticos** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |