

ESCOLA \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PROF: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_



## RELAÇÕES ALIMENTARES DOS SERES VIVOS

1) Marque um (V) para verdadeiro e (F) para falso nas afirmações abaixo, sobre alimentação:

(\_\_\_) A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de alimentos que forneçam a quantidade suficiente de nutrientes de que o organismo necessita.

(\_\_\_) Uma pessoa que come hambúrguer, batata frita, pizza, cachorro-quente, esquecendo-se de verduras, legumes, frutas e leite, certamente terá carência de alguns nutrientes e excesso de outros.

(\_\_\_) O ideal é ter uma alimentação equilibrada e saudável.

(\_\_\_) Os alimentos não funcionam como combustível para o corpo.

(\_\_\_) Podemos nos alimentar de batata frita, pizza, cachorro-quente todos os dias, pois esses alimentos fornecem energia suficiente ao nosso corpo.

(\_\_\_) O ser humano não necessita da energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável.

2) Relacione os nutrientes as suas principais funções:

1 – Proteínas

2 – Carboidratos

3 – Gorduras e lipídios

4 – Vitaminas

5 – Sais minerais

(\_\_\_) Ajudam no bom funcionamento do organismo.

(\_\_\_) Desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, contração muscular e coagulação do sangue.

(\_\_\_) Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo.

(\_\_\_) Principal fonte de energia para o corpo.

(\_\_\_) Considerados também fonte de energia, ficam armazenados no organismo para suprir a falta de carboidratos se estes são ingeridos em menor quantidade.

3) Pense sobre suas refeições diárias e desenhe alguns alimentos que você costuma consumir:

4) Agora desenhe alguns alimentos que são considerados saudáveis:

5) Compare seu desenho da atividade 3 com o da atividade 4 e responda: Sua alimentação é saudável?

R: \_\_\_\_\_

---

6) Relacione os alimentos aos nutrientes que eles fornecem ao nosso organismo quando são consumidos:

- 1 – Proteínas
- 2 – Carboidratos
- 3 – Gorduras e lipídios
- 4 – Vitaminas
- 5 – Sais minerais

(\_\_\_) Pão, massa, arroz, farinha, doces e batatas.

(\_\_\_) Peixe, verduras, legumes e frutas.

(\_\_\_) Ovos e sal de cozinha, algumas verduras.

(\_\_\_) Leite, ovos, carne, feijão e peixe.

(\_\_\_) Manteiga, óleo, gorduras e margarina.