

## Ciências (4º ano)

“O Senhor ressuscitou”. (Lucas 24:34b)

(EF05CI08/ES; EF05CI09/ES) - Leia o texto e responda as questões envolvendo alimentação saudável.

### OS ALIMENTOS

O nosso corpo necessita dos alimentos. É deles que nosso organismo retira os nutrientes necessários para realizar suas atividades diárias, ter um desenvolvimento saudável e manter a nossa saúde.

Em nossa alimentação devemos usar alimentos de origem vegetal (frutas e verduras), animal (carne, ovos, leite) e mineral (água e sais minerais).

De acordo com as substâncias contidas em maior quantidade, os alimentos podem ser classificados em construtores (reconstrução dos tecidos e no crescimento do corpo), energéticos (dão energia ao nosso corpo) e reguladores (regulam o funcionamento do nosso organismo).

1. Nosso organismo necessita dos alimentos para:

- (A) nada, podemos viver sem nos alimentar.
- (B) realizar suas atividades diárias, se desenvolver e manter a saúde.
- (C) somente para ter um desenvolvimento saudável

2. São alimentos de origem vegetal:

- (A) ovos
- (B) frutas
- (C) água
- (D) carne

### ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Alguns alimentos passam por processo industrial, e muitos têm em sua composição substâncias que mantêm os alimentos apropriados

para o consumo por mais tempo, mas que em grandes quantidades, não fazem bem à nossa saúde.

3. São produtos industrializados, exceto:

- ( ) bolachas recheadas
- ( ) refrigerantes
- ( ) salgadinhos
- ( ) frituras
- ( ) balinhas
- ( ) molho de tomate caseiro

Observe a embalagem e responda as questões:



4. Relacione os itens da embalagem ao seu significado.

- (A) data de validade
  - (B) nome e endereço do fabricante
  - (C) lista de ingredientes
  - (D) conteúdo líquido
- 
- ( ) São os ingredientes utilizados para fazer o produto.
  - ( ) É a quantidade de produto contido na embalagem.
  - ( ) É o tempo de duração dado ao produto.
  - ( ) É o nome de quem fabricou o produto e seu endereço.