



LICEU FRANCO-BRASILEIRO DE SÃO PAULO
LYCÉE PASTEUR

PROFESSORA: Tatiany

S.P. 25 / 03 /20

Matéria: Ciências

ALUNO(A): _____ Nº _____

Valor:

ass. do Prof.

4º A / B

RESPOSTAS DA PRIMEIRA ATIVIDADE

- 1) Por que é importante termos uma alimentação saudável?

Nosso corpo reage de acordo com o modo como nos alimentamos; se nos alimentarmos bem, temos mais disposição e saúde.

- 2) Quais informações contém nos rótulos das embalagens? Para que elas servem?

Nos rótulos das embalagens encontramos informações como valor energético, carboidrato, proteína, gorduras totais, gorduras saturadas, fibra alimentar, sódio. Elas servem para que as pessoas possam escolher os alimentos mais saudáveis e adequados às suas necessidades.

- 3) Quais são os três grupos alimentares? Explique cada um deles.

Energéticos: são ricos em carboidratos e lipídios, nutrientes que fornecem grande quantidade de energia.

Construtores: são ricos em proteínas, que são muito importantes para o crescimento e a manutenção do nosso corpo, como crescimento de unhas e cabelos e a construção de músculos.

Reguladores: são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Recebem esse nome porque regulam o funcionamento dos órgãos, aumentando a resistência do organismo às doenças, mantendo a saúde dos olhos, da pele e dos dentes, ajudando o intestino a funcionar melhor e fortalecendo os vasos sanguíneos.

- 4) Em quais alimentos encontramos fibras alimentares? Para que elas são importantes?

Encontramos fibras alimentares em frutas, hortaliças e nos alimentos integrais; como pães, cereais matinais e barra de cereais. Elas são importantes, pois ajudam no funcionamento do intestino, evitando a prisão de ventre e diminuindo o risco de desenvolvimento de várias doenças.

- 5) O que são alimentos perecíveis? Dê dois exemplos.

Alimentos perecíveis são aqueles necessitam de refrigeração, como as carnes, os derivados de leite e os embutidos.

- 6) O que são alimentos não perecíveis? Dê dois exemplos.

Alimentos não perecíveis são os que podem ser armazenados em temperatura ambiente, como arroz, feijão, macarrão, açúcar, entre outros.

- 7) Por que os alimentos que são guardados na geladeira são conservados por mais tempo?

Os alimentos que são guardados na geladeira são conservados por mais tempo, pois desaceleram o crescimento dos fungos e das bactérias.

BOM TRABALHO!