



Nome: _____ nº _____ data: ____ / ____ / 09

Professora: Renata 3º ano ____ do Ensino Fund.

Atividade de Ciências e Língua Portuguesa – 2º Trimestre / 2009

Semana letiva de 03 a 07 de agosto**Bruxilda e a pirâmide alimentar**

Comer é um dos grandes prazeres da vida! Mas até para realizar esse ato, que se repete várias vezes ao dia, precisamos de conhecimento.

Depois de ler o livro, aprendemos muitas coisas importantes que nos ajudarão a mudar nossos hábitos alimentares.

1. A seguir temos vários alimentos. Coloque-os na tabela abaixo conforme suas funções em nosso organismo.

abacaxi	carne	batata	margarina	pão	cenoura
ovos	alface	leite	arroz	peixe	tomate

Alimentos construtores	Alimentos energéticos	Alimentos reguladores

2. a) Os alimentos que nos dão energia recebem qual nome?

- b) Essa **energia** nos proporciona fazer muitas coisas. Dê 3 exemplos.

3. Qual tipo de alimento é responsável pelo crescimento de nosso corpo?

4. Que tipo de alimento regula nosso organismo e ajuda a manter nosso corpo saudável?

5. Observe sua alimentação durante três dias e depois responda:

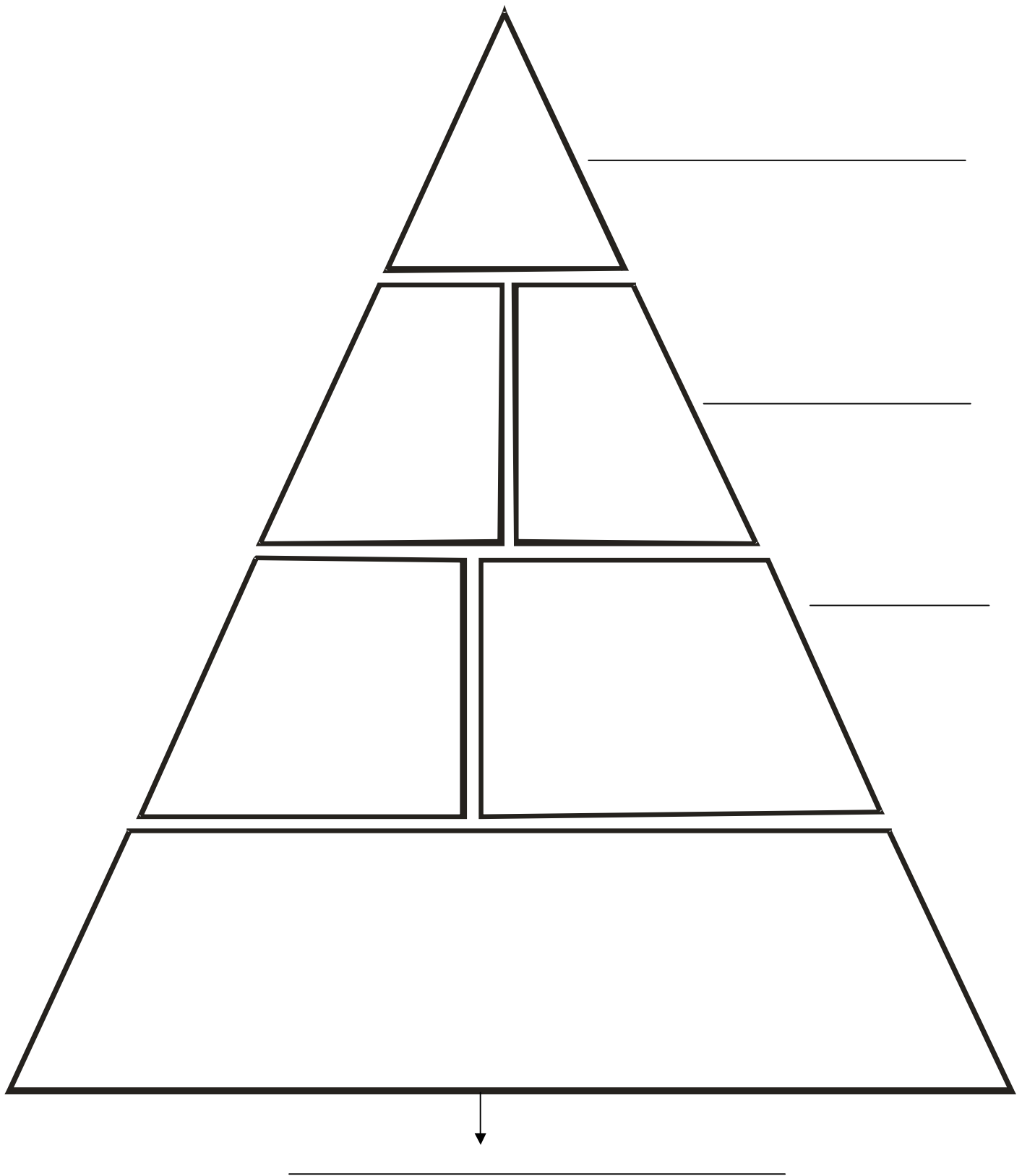
Você está tendo uma alimentação adequada, isto é, ingerindo alimentos de todos os grupos nas refeições?

6. Por que não podemos comer em excesso açúcar, bolos, chocolate, margarina e balas?

7. Seguindo o exemplo da página 5 do livro, escreva uma carta para Bruxilda, dizendo o que você pensa sobre a mudança do hábito alimentar que ela aprendeu no Congresso Vassourada.



8. Construa uma **pirâmide alimentar** desenhando ou recortando figuras de alimentos. Mãos à obra!



9. Desenhe no livro – páginas 42 e 43, os alimentos que cada um irá consumir.