



ESTUDO EM CASA - DISTANCIAMENTO SOCIAL - COVID 19

ATIVIDADES DE **CIÊNCIAS** – 6º ANO A, B, C e D.

4ª SEMANA (01/03/21 A 05/03/21) – 1º Bimestre

PROFº: RENATA MALTA FERREIRA e LEONARDO MARTINS DOS SANTOS.

Revisão da matéria sobre Os nutrientes presentes nos alimentos.

Orientação: Ler o texto e copiar e responder as questões no caderno. Postar a foto das atividades até sexta-feira dia 05/03/2021.

CORREÇÃO DOS EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

1) Qual a teoria que melhor explica a formação do universo?

R: A teoria usada pelos cientistas para explicar a origem do universo é a TEORIA DO BIG BANG.

2) Quais os planetas presentes em nosso sistema solar?

R: Os planetas presentes no sistema solar são: Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano e Netuno.

3) Quais os gases presentes na atmosfera da Terra?

R: A atmosfera terrestre é formada pelos gases nitrogênio, oxigênio e uma pequena quantidade de outros gases como o dióxido de carbono.

4) Quais os movimentos feitos pela Terra durante sua órbita?

R: A Terra realiza dois movimentos durante a sua órbita, são eles o movimento de rotação e translação.

5) Dê três exemplos de planeta anão.

R: São exemplos de planetas anões Plutão, Makemake e Éris

OS NUTRIENTES PRESENTES NOS ALIMENTOS E SUAS CARACTERÍSTICAS.

Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que são importantes para o funcionamento do nosso organismo. Nosso corpo adquire-os por meio do processo de digestão, que garante a quebra dos alimentos em partículas menores que podem ser absorvidas pelo corpo.

Tipos de alimentos apresentam uma quantidade específica de nutrientes, sendo fundamental saber combiná-los para obter-se uma dieta saudável.

Classificação dos nutrientes:

Os nutrientes são classificados em dois grandes grupos, os macronutrientes e os Micronutrientes.



Macronutrientes São aqueles que nosso corpo necessita em maior quantidade, sendo encontrados abundantemente nos

alimentos. Proteínas, carboidratos, lipídios e água são exemplos deles.

→ **Proteínas:** são moléculas orgânicas formadas por um conjunto de aminoácidos que desempenha uma série de funções importantes para o corpo humano, como a defesa do organismo, a aceleração de reações químicas, o transporte de substâncias, a movimentação, a comunicação celular e a sustentação. Costuma-se dizer que a principal função das proteínas é estrutural, uma vez que promovem a formação e o crescimento dos tecidos do nosso corpo. Carnes, ovos e laticínios são alimentos ricos em proteínas.

→ **Carboidratos:** constituem a principal fonte de energia para o nosso organismo e são as moléculas orgânicas mais abundantes da natureza. Eles são classificados, pelo número de subunidades, em monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos. Como exemplo de alimentos ricos em carboidratos, podemos citar: arroz, pão, massa, açúcar e mel.

→ **Lipídios:** são uma classe de macromoléculas que incluem as gorduras e substâncias semelhantes. Assim como os carboidratos, os lipídios estão relacionados com o fornecimento de energia. Além de serem moléculas armazenadoras de energia, eles apresentam outras funções, como: formação das membranas (fosfolipídios); proteção dos órgãos de impactos; e atuação na manutenção da temperatura do corpo. Margarina, óleo, carne gorda, noz e azeite são alimentos ricos em lipídios.

→ **Água:** está presente em todos os alimentos, estando em menor ou em maior quantidade a depender do alimento analisado. Dentre os principais papéis exercidos pela água no corpo humano, podemos destacar: transporte de substâncias; eliminação de substâncias para fora do corpo; atuação como solvente; lubrificação de órgãos e tecidos; participação de reações químicas; e regulação da temperatura. São alimentos ricos em água: melancia, tomate, nabo, cenoura e melão.

Micronutrientes

São aqueles necessários em pequenas doses para que haja um bom funcionamento do organismo, sendo encontrados em baixa quantidade nos alimentos. Vitaminas e minerais são exemplos deles.

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

- 1) Como os nutrientes podem ser classificados?
- 2) Quais os nutrientes responsáveis por regular funções do organismo?
- 3) Cite três alimentos ricos em água.
- 4) Quais as características das proteínas?
- 5) Qual as vantagens de uma alimentação rica em carboidratos?

BONS ESTUDOS!!!!!!