

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º	2	CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA
ANO(S)	5.º e 6.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Relacionar a existência dos nutrientes com a função que desempenham no corpo humano.	

Título/Tema(s) do Bloco

O que são nutrientes?

Tarefas/ Atividades/ Desafios

Quiz:

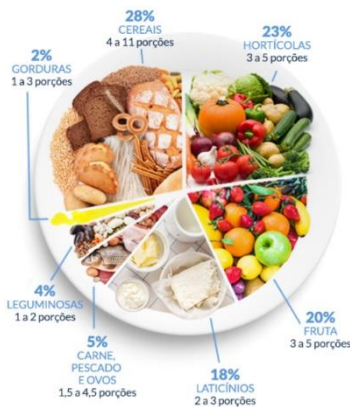
2.º ciclo/6.º ano

- Classifica como verdadeira (V) ou falsa (F) cada uma das afirmações.
 - Os alimentos são constituídos por nutrientes.
 - Todos os alimentos possuem todos os tipos de nutrientes.
 - Os nutrientes têm funções muito variadas.
 - A água é um nutriente importante para regular o organismo.
 - Os nutrientes têm apenas função energética.
- Classifica como verdadeira (V) ou falsa (F) cada uma das afirmações.
 - A quantidade de nutrientes ingerida deve estar de acordo com as necessidades energéticas de cada um.
 - O estado de saúde não influencia as necessidades nutritivas dos indivíduos.
 - O género e a idade são fatores que condicionam as necessidades nutricionais.

(Adaptado de Novo CSI6, Areal Editores)

2.º ciclo/5.º e 6.º anos

2. Sugestão para os tempos livres:



A minha alimentação é saudável?

Com base no que aprendeste neste bloco, verifica se a tua alimentação é saudável.

Repara que os alimentos que deves consumir em maior quantidade são os cereais, os produtos hortícolas e a fruta.