

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º	4	CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA
ANO(S)	5.º e 6.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana;</li> <li>• Interpretar informação contida em rótulos de alimentos familiares aos alunos;</li> <li>• Identificar riscos e benefícios dos aditivos alimentares.</li> </ul>	

Título/Tema(s) do Bloco

Como escolher uma ementa saudável?

Tarefas/ Atividades/ Desafios

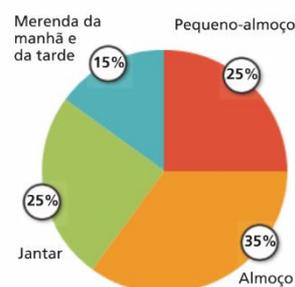
1. Quiz:

2.º ciclo/6.º ano

1) O gráfico ao lado mostra a distribuição ideal da energia nas diversas refeições ao longo do dia.

Classifica como verdadeira (V) ou falsa (F) cada uma das afirmações.

- a) O almoço é a refeição do dia mais rica em nutrientes energéticos.
- b) O pequeno-almoço é uma das refeições principais.
- c) As merendas não são necessárias.
- d) Ao jantar é necessário ingerir maior quantidade de energia do que ao almoço.



2) Observa o rótulo de um refrigerante e responde à questão. Selecciona a opção correta.

Os nutrientes presentes neste refrigerante são...

- a) Água e lípidos.
- b) Glícidos e vitaminas.
- c) Água e glícidos (açúcares).



(Adaptado de Novo CSI6, Areal Editores)

2. Sugestão para os tempos livres:

2.º ciclo/5.º e 6.º anos

A minha ementa saudável

Com base no que aprendeste com este bloco, **elabora** uma ementa semanal mais saudável para ti e para a tua família. Podes basear-te no exemplo apresentado.



(Adaptado de Vamos pôr a alimentação ON em casa, DGS)