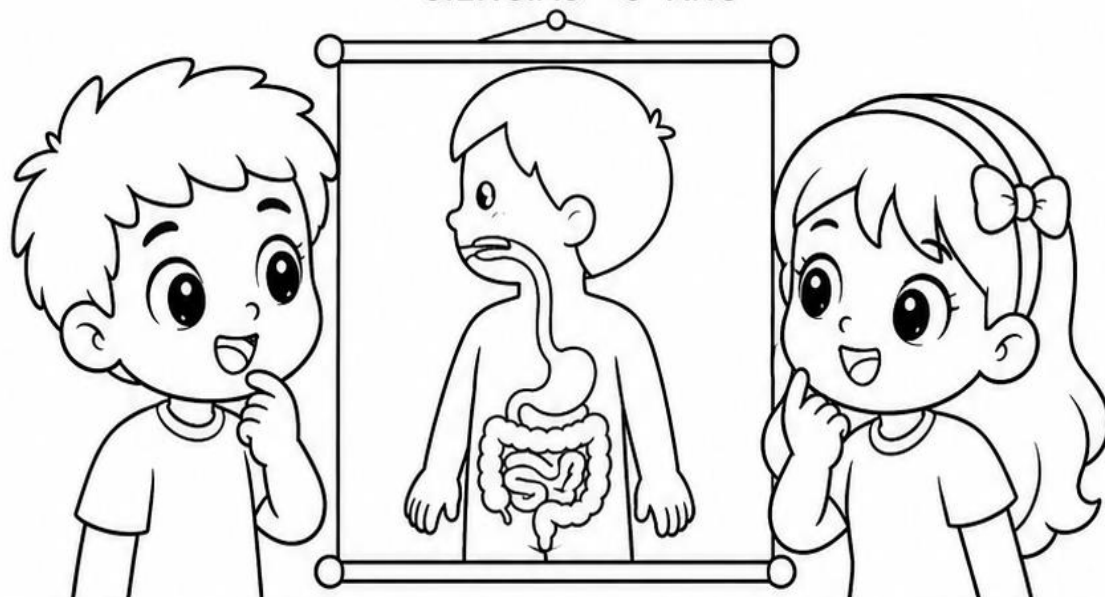


# A VIAGEM DO ALIMENTO PELO CORPO

CIÊNCIAS – 5º ANO



Quando comemos, o alimento não fica parado no corpo. Ele inicia uma viagem por vários órgãos.

Durante esse caminho, o alimento é transformado em partes menores, que ajudam nosso corpo a ter energia, crescer e funcionar bem.

## ATIVIDADES

### 1 CONVERSE E RESPONDA.

a) Para onde você acha que o alimento vai depois que engolimos?

\_\_\_\_\_

b) Por que precisamos nos alimentar todos os dias?

\_\_\_\_\_

c) O que você acha que acontece com os alimentos dentro do corpo?

\_\_\_\_\_

### 2 MARQUE AS PALAVRAS QUE COMBINAM COM O TEMA:

- |                                    |                                     |                                      |                                   |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> DIGESTÃO  | <input type="checkbox"/> NUTRIENTES | <input type="checkbox"/> BRINCADEIRA | <input type="checkbox"/> ESTÔMAGO |
| <input type="checkbox"/> INTESTINO | <input type="checkbox"/> ENERGIA    | <input type="checkbox"/> ALIMENTO    | <input type="checkbox"/> CHUVA    |

### 3 COMPLETE A FRASE:

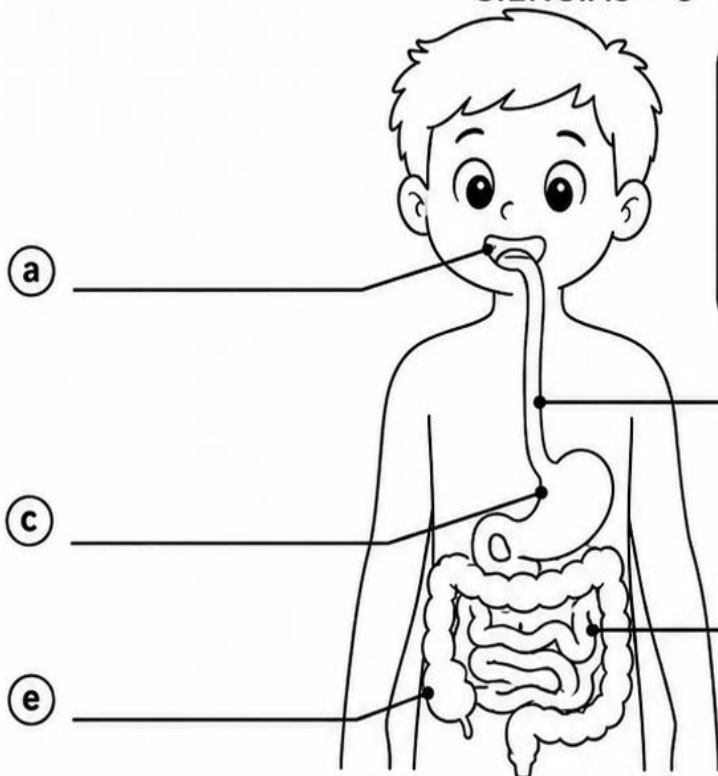
O alimento ajuda nosso corpo a ter \_\_\_\_\_ e saúde.

### 4 DESENHE UM ALIMENTO QUE VOCÊ COSTUMA COMER NO ALMOÇO.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for the student to draw a food item they eat at lunch.

# CONHECENDO O SISTEMA DIGESTÓRIO

CIÊNCIAS – 5º ANO



O sistema digestório é formado por órgãos que trabalham juntos. Eles recebem, transportam, transformam e aproveitam partes dos alimentos.



## ATIVIDADES

**1** OBSERVE O DESENHO DO SISTEMA DIGESTÓRIO E ESCREVA OS NOMES DOS ÓRGÃOS INDICADOS.

- a) \_\_\_\_\_  
b) \_\_\_\_\_  
c) \_\_\_\_\_  
d) \_\_\_\_\_  
e) \_\_\_\_\_

**2** LIGUE O ÓRGÃO À SUA FUNÇÃO.

BOCA

MASTIGA E MISTURA  
O ALIMENTO COM A SALIVA

ESÔFAGO

LEVA O ALIMENTO ATÉ  
O ESTÔMAGO

ESTÔMAGO

MISTURA E TRANSFORMA  
O ALIMENTO

INTESTINO DELGADO

ABSORVE GRANDE PARTE  
DOS NUTRIENTES

INTESTINO GROSSO

ABSORVE ÁGUA E AJUDA  
A FORMAR AS FEZES

**3** MARQUE **V** PARA VERDADEIRO E **F** PARA FALSO.

- ( ) A digestão começa na boca.  
( ) O esôfago leva o alimento até o estômago.  
( ) O intestino delgado absorve nutrientes.  
( ) O estômago é responsável por eliminar as fezes.  
( ) O intestino grosso participa da formação dos resíduos.

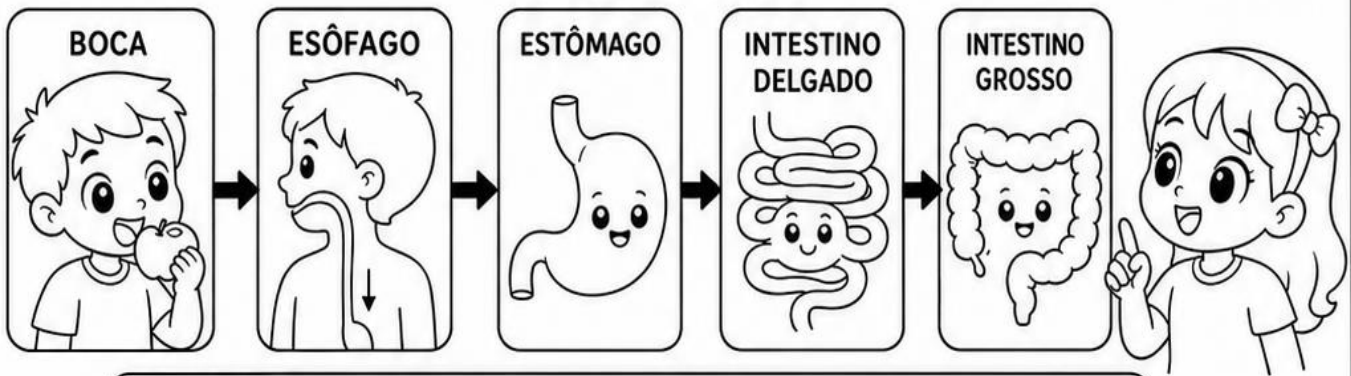
**4** RESPONDA.

Por que os órgãos do sistema digestório precisam trabalhar juntos?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# O CAMINHO DO ALIMENTO

CIÊNCIAS – 5º ANO



A digestão acontece em etapas. O alimento entra pela boca, passa por diferentes órgãos, tem seus nutrientes aproveitados e os resíduos são eliminados pelo corpo.

## ATIVIDADES

### 1 NUMERE A SEQUÊNCIA CORRETA DA DIGESTÃO.

- ( ) O alimento passa pelo esôfago.
- ( ) Os nutrientes são absorvidos no intestino delgado.
- ( ) O alimento é mastigado na boca.
- ( ) Os resíduos chegam ao intestino grosso.
- ( ) O alimento chega ao estômago.
- ( ) Os resíduos são eliminados pelo corpo.



### 2 COMPLETE O CAMINHO DO ALIMENTO.

Boca → \_\_\_\_\_ → Estômago → \_\_\_\_\_ →  
Intestino grosso → eliminação dos resíduos.

### 3 COMPLETE COM AS PALAVRAS DO BANCO.

SALIVA — ESÔFAGO — ESTÔMAGO — INTESTINO DELGADO — RESÍDUOS

- a) Na boca, o alimento se mistura com a \_\_\_\_\_.
- b) O \_\_\_\_\_ leva o alimento até o estômago.
- c) No \_\_\_\_\_, o alimento continua sendo transformado.
- d) O \_\_\_\_\_ absorve grande parte dos nutrientes.
- e) O que não é aproveitado pelo corpo forma os \_\_\_\_\_.



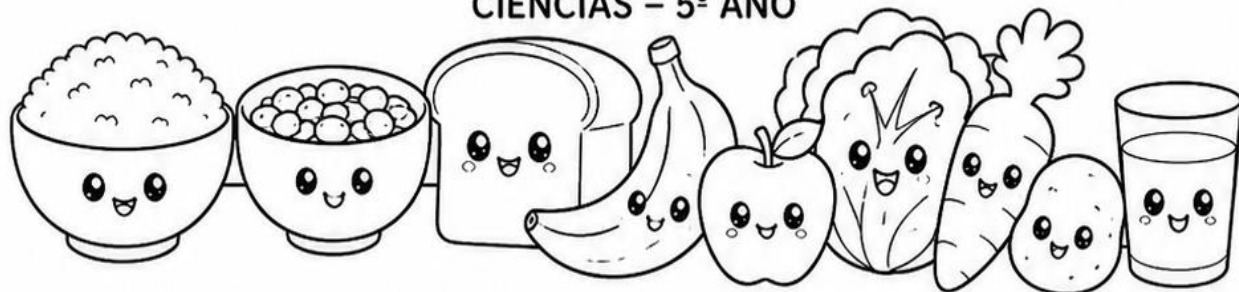
### 4 RESPONDA.

- a) Por que é importante mastigar bem os alimentos?  
\_\_\_\_\_
- b) O que pode acontecer quando uma pessoa come muito rápido?  
\_\_\_\_\_



# OS NUTRIENTES DOS ALIMENTOS

CIÊNCIAS – 5º ANO



Durante a digestão, os alimentos são transformados em partes menores.

Algumas dessas partes são chamadas nutrientes.

Os nutrientes ajudam o corpo a ter energia, crescer, se proteger e funcionar bem.

NUTRIENTE	FUNÇÃO NO CORPO	EXEMPLOS
CARBOIDRATOS	FORNECEM ENERGIA	ARROZ, PÃO, BATATA, MANDIOCA
PROTEÍNAS	AJUDAM NO CRESCIMENTO E NOS MÚSCULOS	FEIJÃO, OVOS, CARNES, LEITE
VITAMINAS E MINERAIS	AJUDAM NA PROTEÇÃO E NO FUNCIONAMENTO DO CORPO	FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES
ÁGUA	HIDRATA E AJUDA O CORPO A FUNCIONAR	ÁGUA POTÁVEL

## ATIVIDADES

### 1 LIGUE CORRETAMENTE.

CARBOIDRATOS

PROTEÍNAS

VITAMINAS E MINERAIS

ÁGUA

•

•

•

•

•

•

•

•

AJUDAM A DAR ENERGIA.

AJUDAM NO CRESCIMENTO E NOS MÚSCULOS.

AJUDAM NA PROTEÇÃO DO CORPO.

AJUDA NA HIDRATAÇÃO.

### 2 COMPLETE AS FRASES.

a) Os carboidratos fornecem \_\_\_\_\_ para o corpo.

b) As proteínas ajudam no crescimento e nos \_\_\_\_\_.

c) Frutas, verduras e legumes possuem vitaminas e \_\_\_\_\_.

d) A água é importante para a \_\_\_\_\_ do corpo.

### 3 CLASSIFIQUE OS ALIMENTOS.

BANANA — ARROZ — FEIJÃO — ALFACE — OVO — BATATA — CENOURA — ÁGUA

ENERGIA	PROTEÍNA	VITAMINAS E MINERAIS	HIDRATAÇÃO

### 4 SITUAÇÃO-PROBLEMA.

Ana comeu arroz, feijão, frango, salada e bebeu água no almoço.

Esse almoço tem alimentos variados? Explique sua resposta.

---

---

---

# DOS ALIMENTOS PARA O CORPO TODO

CIÊNCIAS – 5º ANO



Depois que os nutrientes são absorvidos no intestino delgado, eles passam para o sangue. O sangue circula pelo corpo e leva os nutrientes para diferentes partes do organismo. Assim, as células recebem energia e substâncias importantes para funcionar.



## ATIVIDADES

### 1 COMPLETE O ESQUEMA.

Alimento digerido → nutrientes absorvidos no \_\_\_\_\_ →  
nutrientes passam para o \_\_\_\_\_ → são levados para o  
corpo pelo sistema \_\_\_\_\_.

### 2 MARQUE A ALTERNATIVA CORRETA.

O sangue ajuda na nutrição do corpo porque:

- a) Mastiga os alimentos.
- b) Leva nutrientes para diferentes partes do corpo.
- c) Produz os alimentos dentro do estômago.
- d) Elimina todos os nutrientes do corpo.

### 3 RESPONDA.

- a) Onde grande parte dos nutrientes é absorvida? \_\_\_\_\_
- b) Como os nutrientes chegam às diferentes partes do corpo? \_\_\_\_\_
- c) Por que o sistema digestório e o sistema circulatório precisam trabalhar juntos? \_\_\_\_\_

### 4 COMPLETE COM AS PALAVRAS DO BANCO.

NUTRIENTES — SANGUE — INTESTINO DELGADO — CORPO

- a) O \_\_\_\_\_ absorve muitos nutrientes.
- b) Os \_\_\_\_\_ passam para o sangue.
- c) O \_\_\_\_\_ transporta os nutrientes.
- d) Os nutrientes chegam a várias partes do \_\_\_\_\_.

### 5 EXPLIQUE COM SUAS PALAVRAS.

O corpo funciona como uma equipe porque...

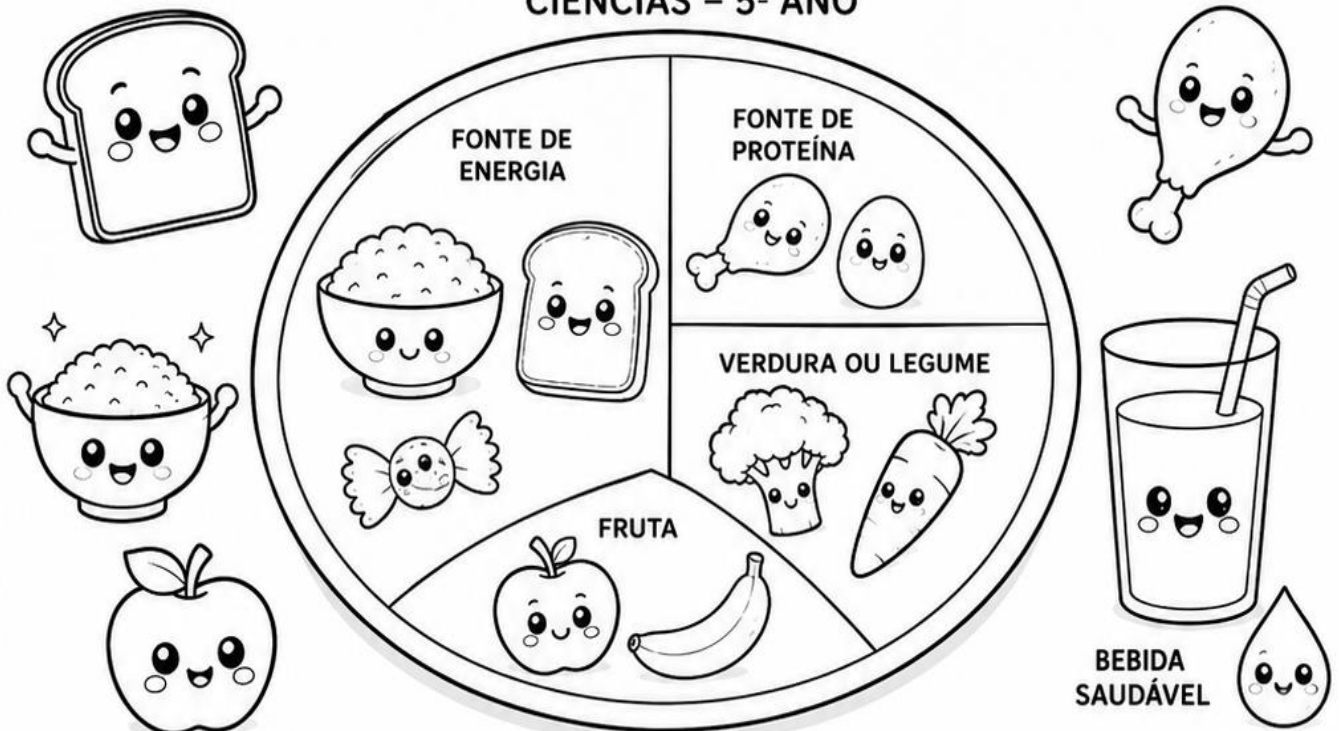
---

---

---

# MONTANDO UM PRATO EQUILIBRADO

CIÊNCIAS – 5º ANO



Uma alimentação balanceada tem variedade. Isso significa comer diferentes tipos de alimentos, em quantidades adequadas, para que o corpo receba energia, nutrientes e proteção.

## ATIVIDADES

### 1 MONTE UM PRATO SAUDÁVEL.

Escreva ou desenhe alimentos em cada parte do prato.

- a) Fonte de energia: \_\_\_\_\_
- b) Fonte de proteína: \_\_\_\_\_
- c) Verdura ou legume: \_\_\_\_\_
- d) Fruta: \_\_\_\_\_
- e) Bebida saudável: \_\_\_\_\_

### 2 COMPARE OS LANCHES.

Lanche A: pão com queijo, banana e água.

Lanche B: refrigerante, bala e salgadinho.

- a) Qual lanche é mais equilibrado?  
\_\_\_\_\_
- b) Por quê? \_\_\_\_\_
- c) Como você melhoraria o lanche B?  
\_\_\_\_\_

### 3 MARQUE OS HÁBITOS QUE AJUDAM O CORPO.

- Beber água.
- Comer frutas, verduras e legumes.
- Mastigar bem os alimentos.
- Comer sempre com muita pressa.
- Ter uma alimentação variada.
- Trocar água por refrigerante todos os dias.

### 4 ANALISE A SITUAÇÃO.

Lucas não gosta de comer verduras e quase sempre escolhe alimentos muito doces ou gordurosos.

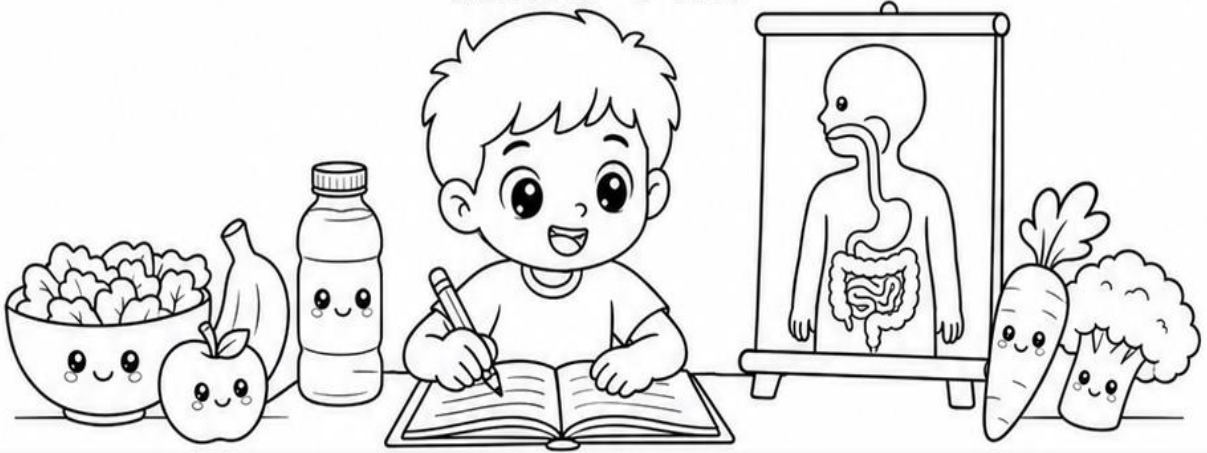
- a) Esse hábito pode prejudicar a saúde?  
\_\_\_\_\_
- b) Que conselho você daria a Lucas?  
\_\_\_\_\_

### 5 ESCREVA UMA DICA SAUDÁVEL.

Minha dica para cuidar da alimentação é: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# REVISANDO A VIAGEM DO ALIMENTO

CIÊNCIAS – 5º ANO



## ATIVIDADES

### 1 COMPLETE O MAPA MENTAL.

Começa na \_\_\_\_\_.

No estômago,  
o alimento é \_\_\_\_\_.

No intestino delgado,  
os \_\_\_\_\_  
são absorvidos.

**SISTEMA  
DIGESTÓRIO**

O alimento passa pelo  
\_\_\_\_\_.

O sangue leva os nutrientes  
para o \_\_\_\_\_.

Os resíduos são eliminados  
pelo \_\_\_\_\_.

### 2 RESPONDA.

a) Qual é a principal função do sistema digestório?

\_\_\_\_\_

b) Por que os nutrientes são importantes para o corpo?

\_\_\_\_\_

c) Como os nutrientes chegam às diferentes partes do organismo?

\_\_\_\_\_

d) O que é uma alimentação balanceada?

\_\_\_\_\_

e) Cite dois hábitos que ajudam na digestão e na saúde.

\_\_\_\_\_

### 3 MARQUE A RESPOSTA CORRETA.

O intestino delgado é importante porque:

- a)  Mastiga os alimentos.  
b)  Absorve grande parte dos nutrientes.  
c)  Leva o alimento até a boca.  
d)  Produz refrigerante.

### 4 COMPLETE A FRASE.

Uma alimentação equilibrada é importante porque ajuda o corpo a: \_\_\_\_\_

### 5 PRODUÇÃO FINAL.

Escreva um pequeno bilhete para um colega explicando por que devemos cuidar da alimentação.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### 6 AUTOAVALIAÇÃO.

( ) Entendi muito bem.

( ) Entendi, mas preciso revisar.

( ) Ainda tenho dúvidas.

# GABARITO – A VIAGEM DO ALIMENTO PELO CORPO

Ciências – 5º ano

Respostas organizadas por página para facilitar a correção.



## Página 1 – Introdução



### 1) Sugestões de resposta:

- O alimento vai para o sistema digestório, passando pelo esôfago até chegar ao estômago.
- Precisamos nos alimentar para obter energia, crescer e manter a saúde.
- Os alimentos são transformados em partes menores, chamadas nutrientes.

2) Marcar: digestão, nutrientes, estômago, intestino, energia e alimento.

3) Complete: energia.

4) Resposta pessoal.



## Página 2 – Sistema digestório



- 1) a) boca b) esôfago c) estômago  
d) intestino delgado e) intestino grosso.

### 2) Ligações corretas:

- Boca → mastiga e mistura o alimento com a saliva.
- Esôfago → leva o alimento até o estômago.
- Estômago → mistura e transforma o alimento.
- Intestino delgado → absorve grande parte dos nutrientes.
- Intestino grosso → absorve água e ajuda a formar as fezes.

3) V, V, V, F, V.

4) Sugestão: porque cada órgão realiza uma parte da digestão e todos trabalham juntos para aproveitar os nutrientes e eliminar os resíduos.

## Página 3 – Caminho do alimento



1) Na ordem dos itens: 2, 4, 1, 5, 3, 6.

Sequência correta: boca → esôfago → estômago → intestino delgado → intestino grosso → eliminação dos resíduos.

2) Respostas: esôfago; intestino delgado.

3) a) saliva b) esôfago c) estômago  
d) intestino delgado e) resíduos.

### 4) Sugestões:

- Mastigar bem ajuda a triturar o alimento e facilita a digestão.
- Comer muito rápido pode causar má digestão, desconforto e até engasgos.



## Página 4 – Nutrientes



### 1) Ligações corretas:

- Carboidratos → ajudam a dar energia.
- Proteínas → ajudam no crescimento e nos músculos.
- Vitaminas e minerais → ajudam na proteção do corpo.
- Água → ajuda na hidratação.

2) a) energia b) músculos c) minerais d) hidratação.

### 3) Classificação:

- Energia: arroz, batata.
- Proteína: feijão, ovo.
- Vitaminas e minerais: banana, alface, cenoura.
- Hidratação: água.



4) Sugestão: sim. Esse almoço é variado porque tem fonte de energia, proteína, vitaminas/minerais e água.

## Página 5 – Do alimento ao corpo todo



1) Respostas: intestino delgado; sangue; circulatório.

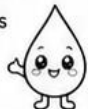
2) Alternativa correta: b.

### 3) Sugestões:

- No intestino delgado.
- Pelo sangue, por meio do sistema circulatório.
- Porque o sistema digestório absorve os nutrientes e o sistema circulatório os distribui pelo corpo.

4) a) intestino delgado b) nutrientes c) sangue d) corpo.

5) Sugestão: o corpo funciona como uma equipe porque os sistemas trabalham juntos para manter o organismo funcionando bem.



## Página 6 – Prato equilibrado



### 1) Exemplos de respostas:

- a) arroz b) feijão ou ovo c) alface ou cenoura  
d) banana ou maçã e) água.

2) a) Lanche A.

- b) Porque é mais equilibrado e tem alimentos mais saudáveis.  
c) Sugestão: trocar refrigerante por água e acrescentar fruta e um alimento mais nutritivo.

3) Marcar: beber água; comer frutas, verduras e legumes; mastigar bem os alimentos; ter uma alimentação variada.

### 4) Sugestões:

- Sim, esse hábito pode prejudicar a saúde.
- Comer mais verduras, legumes e frutas; reduzir doces e gorduras; beber água.

5) Resposta pessoal.



## Página 7 – Revisão final

1) Mapa mental: boca; esôfago; transformado; nutrientes; corpo; corpo.

### 2) Sugestões:

- Transformar os alimentos e aproveitar os nutrientes.
- Porque dão energia e ajudam o corpo a crescer e funcionar bem.
- Pelo sangue, por meio do sistema circulatório.
- É uma alimentação variada e em quantidades adequadas.
- Exemplos: mastigar bem, beber água, comer frutas e verduras.

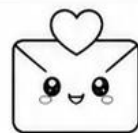


3) Alternativa correta: b.

4) Complete: crescer, ter energia e funcionar bem.

5) Bilhete – sugestão: "Devemos cuidar da alimentação porque ela ajuda nosso corpo a ter energia, crescer e ficar saudável."

6) Autoavaliação: resposta pessoal.





# DIREITOS AUTORAIS E USO DO MATERIAL

Material gratuito para uso pedagógico

Este material pertence ao site [atividadesdealfabetizacao.com.br](https://atividadesdealfabetizacao.com.br) e é oferecido gratuitamente para apoiar o trabalho dos professores.



Site oficial: <https://atividadesdealfabetizacao.com.br/>

## ✓ VOCÊ PODE

- ✓ Baixar e imprimir para usar com seus alunos.
- ✓ Utilizar em sala de aula, reforço escolar e tarefas pedagógicas.
- ✓ Compartilhar com outros professores apenas o link oficial do blog.



## ✗ NÃO É PERMITIDO

- ✗ Vender, revender ou incluir este material em produtos pagos.
- ✗ Publicar o PDF completo em sites, blogs, grupos, drives ou redes sociais.
- ✗ Remover créditos, logotipo, endereço do site ou marcas de autoria.
- ✗ Alterar o material e redistribuir como se fosse de sua autoria.
- ✗ Copiar as atividades para criar apostilas, cursos ou novos arquivos para distribuição.



Gratidão por respeitar os direitos autorais  
e valorizar a criação de materiais educativos gratuitos.

