

Atividade de Ciências

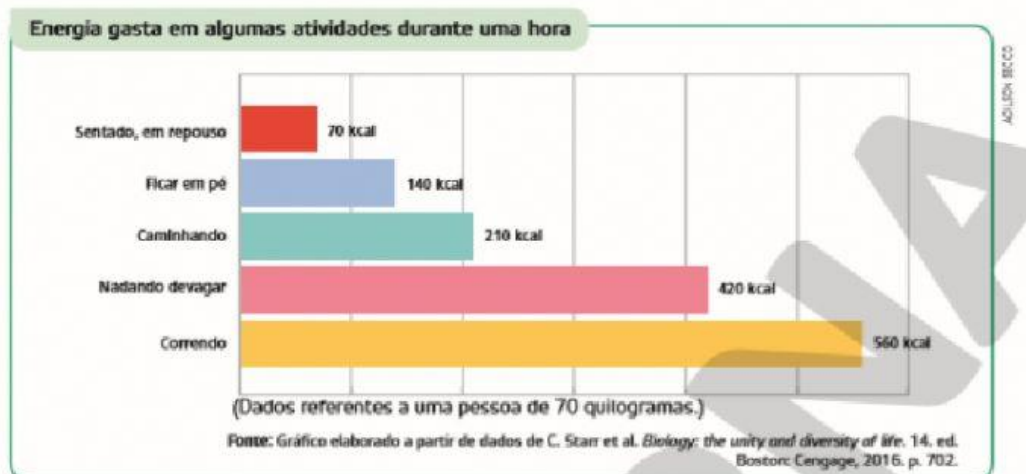
Nome: _____

Turma : 8º Ano

Professor: José Oreste

Data: 22 /02 à 26 /02/21

1-Observe a imagem abaixo e responda as questões:



1. Quais dos alimentos, nas quantidades mostradas, fornecem energia suficiente para correr durante uma hora?
2. Quais dos alimentos, nas quantidades mostradas, fornecem energia suficiente para caminhar durante uma hora?
4. O que fornece mais energia: 2 goiabas ou 1 copo de limonada adoçada?

2º) Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

- | | |
|----------------------------|--|
| (1) carboidratos | () Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue. |
| (2) gorduras ou lipídeos | () Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo. |
| (3) proteínas | () São a principal fonte de energia para o corpo. São encontrados em alimentos como açúcar, pães, macarrão, batata e mandioca. |
| (4) vitaminas | () Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim. |
| (5) sais minerais | () Esses nutrientes ajudam no bom funcionamento do organismo. |

3º) Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

- | | |
|------------------------------|---|
| (E) alimentos energéticos | () fornecem energia ao corpo. |
| (R) alimentos reguladores | () atuam na estrutura do corpo. |
| (C) alimentos construtores | () ajudam a regular as funções do corpo. |

