

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: 8º ano

Data: 08/03 à 12/03/21

A tabela mostra o conteúdo nutricional de 100 g de polpa de pitanga.

| Componente       | Unidade | Valor  |
|------------------|---------|--------|
| Valor energético | kcal    | 42     |
| Proteína         | g       | 0,19   |
| Gordura          | g       | 0,34   |
| Carboidratos     | g       | 10,1   |
| Fibras           | g       | 3,5    |
| Retinol          | mg      | 2,1    |
| Tiamina          | mg      | 0,3    |
| Riboflavina      | mg      | 0,6    |
| Ácido ascórbico  | mg      | 14,0   |
| Cálcio           | mg      | 170,14 |
| Fósforo          | mg      | 17,14  |
| Ferro            | mg      | 0,33   |

Fonte: dados das vitaminas provenientes de G. Franco. Tabela de composição química dos alimentos. 9. ed. São Paulo: Atheneu, 2007. Demais dados provenientes de Embrapa. Valor nutricional da pitanga. Colombo (Paraná): Embrapa, s.d.

12. A pitanga é mais rica em proteínas, carboidratos ou lipídios?

13. Qual dos componentes relacionados não é absorvido pelo corpo quando ingerimos pitangas?

14. Quais dos componentes são vitaminas?

15. Quais dos componentes são nutrientes minerais?



#### TRECHO DE PROGRAMA

17. Em programas de divulgação científica para crianças é comum a explicação de que “a cárie se forma quando bactérias presentes na boca se alimentam de restos de comida, ficam fortes e cavam buracos nos dentes”. Ao dizer isso para crianças, essa visão simplificada pode até ajudar a explicar a importância de escovar os dentes.

Diga qual é o mineral que protege os nossos dentes ?

#### TIRINHA



A tirinha mostra os personagens em uma lanchonete fast-food. Qual o tipo de nutriente presente em quantidade exagerada nos alimentos pedidos pelo dono do gato? Por que eles podem ser prejudiciais à saúde se ingeridos em excesso?

# TABELA

As atividades 19 a 23 se referem à tabela.

| Massa de proteínas, lipídios e carboidratos e conteúdo calórico em 100 g de alguns alimentos |               |              |                  |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|------------------|--------------------------|
| Alimento                                                                                     | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidratos (g) | Conteúdo calórico (kcal) |
| Presunto                                                                                     | 20            | 29           | 0                | 342                      |
| Frango                                                                                       | 18            | 5            | menos de 1       | 109                      |
| Peixe                                                                                        | 20            | 1            | 0                | 97                       |
| Ovo                                                                                          | 13            | 12           | menos de 1       | 158                      |
| Pão                                                                                          | 8             | menos de 1   | 58               | 277                      |
| Torrada                                                                                      | 11            | 2            | 64               | 313                      |
| Amendoim                                                                                     | 23            | 51           | 22               | 595                      |

Fonte: G. Franco. *Tabela de composição química dos alimentos*. 9. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

- Qual é a diferença entre **ingrediente** e **aditivo** de um alimento?
- Na tirinha acima, o personagem do lado direito sugere que o fabricante do produto escolhido dá mais importância ao lucro do que a outros aspectos. Na sua opinião, quais devem ser as prioridades de um fabricante de alimentos?

## Seu aprendizado não termina aqui

**“Se você pretende comer na rua, é bom estar atento.”**

Esse conselho é válido em qualquer tempo e lugar. Debata com seus colegas e com o

professor a que fatores devemos estar atentos ao “comer na rua”.

Lembre-se de sempre refletir sobre isso e, principalmente, de colocar as conclusões em prática!

## 32 UNIDADE A • Capítulo 1

