



ATIVIDADE DE CIÊNCIAS

ALUNO: _____

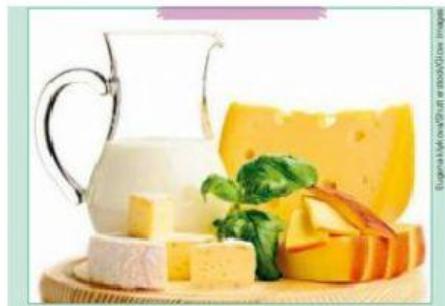
DATA: _____ / _____ / _____ SALA _____

Continuidade unidade temática Vida e evolução. Vamos aprender sobre Nutrição do organismo Hábitos alimentares.

Os textos abaixo tratam de problemas de saúde relacionados a quadros de subnutrição.

Gael resolveu mudar de dieta: nada de leite e derivados. Após algum tempo começou a se queixar de câimbras e teve incidentes de quebra de ossos. Em uma consulta, o médico disse que era carência de cálcio. O cálcio é necessário para a formação de ossos e dentes, para a coagulação sanguínea e para a contração dos músculos.

Na época das Grandes Navegações, o escorbuto afligia os navegadores: gengivas com sangramento, má cicatrização, perda de dentes. O problema era a falta de vitamina C, pois a dieta dos marinheiros era muito pobre em frutas e outros vegetais frescos.



Leite e derivados são fontes de cálcio.



Peixes voadores encontrados na zona Tórrida, a partir de *Ò Americae Tertia Pars*, de Theodore de Bry, 1592 (gravura colorida em metal, de 35 cm × 24 cm).

Alimentação saudável

[...] Muitos componentes da alimentação dos brasileiros são associados ao desenvolvimento de doenças, como câncer, problemas cardíacos, obesidade e outras enfermidades crônicas, como o diabetes.

[...] O tipo de preparo do alimento também influencia no risco de doenças. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa a temperaturas muito elevadas, por exemplo, podem ser criados compostos que aumentam o risco de câncer de estômago. Por isso, métodos de cozimento que usam baixas temperaturas são escolhas mais saudáveis, como vapor, fervura, ensopados, guisados, cozidos ou assados.

[...] A adoção de uma alimentação saudável previne o surgimento de doenças crônicas e melhora a qualidade de vida. Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm vitaminas, fibras

e outros compostos, que auxiliam as defesas naturais do corpo e devem ser ingeridos com frequência.

As fibras, apesar de não serem digeridas pelo organismo, ajudam a regularizar o funcionamento do intestino, reduzindo o tempo de contato de substâncias nocivas com a parede do intestino grosso.

A ingestão de vitaminas em comprimidos não substitui uma boa alimentação. Os nutrientes protetores só funcionam quando consumidos por meio dos alimentos. O uso de vitaminas e outros nutrientes isolados na forma de suplementos não é recomendável para prevenção do câncer.

Os bons hábitos alimentares vão funcionar como fator protetor se forem adotados ao longo da vida. Nesse aspecto devem ser valorizados e incentivados antigos hábitos alimentares do brasileiro, como o consumo de arroz com feijão. [...]

Alimentação saudável. Portal Saedé. Disponível em: . Acesso em: nov. 2017.

Análise nutricional dos alimentos

Suco de goiaba



Valor médio
por 100 mL

| | |
|--------------|----------|
| Energia | 4,7 kcal |
| Carboidratos | 1,1 g |
| Vitamina C | 15 mg |

queijo



Composição média
por 100 g do produto

| | |
|--------------|----------|
| Energia | 280 kcal |
| Proteínas | 7 g |
| Gorduras | 28 g |
| Carboidratos | 1 g |

açúcar



100 g contém
em média

| | |
|--------------|----------|
| Energia | 376 kcal |
| Proteínas | 15 g |
| Gorduras | 13 g |
| Carboidratos | 86 g |
| Vitamina E | 10 mg |
| Calcio | 480 mg |
| Ferro | 7,5 mg |

Biscoito integral



Composição média
por 100 g do produto

| | |
|--------------|------------|
| Energia | 433,7 kcal |
| Proteínas | 9,3 g |
| Gorduras | 13,6 g |
| Carboidratos | 70,9 g |

macarrão



Composição média
por 100 g do produto

| | |
|--------------|----------|
| Energia | 365 kcal |
| Proteínas | 14 g |
| Gorduras | 1 g |
| Carboidratos | 75 g |

achocolatado



100 g contém
em média

| | |
|--------------|---------------|
| Energia | 400 kcal |
| Proteínas | 0 g |
| Gorduras | 0 g |
| Carboidratos | 99,2 g |
| Minerais | 0,06 a 0,20 g |

1. Agora com base na tabela de rótulos acima, preencha os nutrientes pedidos. (Coloque apenas as referências indicadas).

Tipos de Nutrientes

| Alimentos | Proteínas | Gorduras | Carboidratos | Vitaminas | Minerais |
|-------------------|-----------|----------|--------------|-----------|-----------|
| Flocos de milho | 7 g | 0 g | 81 g | 52,5 mg | 756,67 mg |
| Biscoito integral | | | | | |
| Macarrão | | | | | |
| Requeijão | | | | | |
| Suco de goiaba | | | | - | - |
| Açúcar | | | - | - | - |
| Chocolatado | | | - | - | - |

2. Após o preenchimento da tabela de nutrientes, marque somente a alternativa correta:

a) Qual dos alimentos é mais rico em proteína?

| | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| (<input type="checkbox"/>) flocos de milho | (<input type="checkbox"/>) biscoito integral | (<input type="checkbox"/>) macarrão | (<input type="checkbox"/>) requeijão | (<input type="checkbox"/>) suco de goiaba | (<input type="checkbox"/>) açúcar | (<input type="checkbox"/>) achocolatado |
|--|--|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|

b) Qual dos alimentos é mais rico em carboidratos?

| | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| (<input type="checkbox"/>) flocos de milho | (<input type="checkbox"/>) biscoito integral | (<input type="checkbox"/>) macarrão | (<input type="checkbox"/>) requeijão | (<input type="checkbox"/>) suco de goiaba | (<input type="checkbox"/>) açúcar | (<input type="checkbox"/>) achocolatado |
|--|--|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|

c) Qual dos alimentos é mais rico em gordura?

| | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| (<input type="checkbox"/>) flocos de milho | (<input type="checkbox"/>) biscoito integral | (<input type="checkbox"/>) macarrão | (<input type="checkbox"/>) requeijão | (<input type="checkbox"/>) suco de goiaba | (<input type="checkbox"/>) açúcar | (<input type="checkbox"/>) achocolatado |
|--|--|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|

Após ter marcado todas as opções corretamente, clique no botão azul e envie para meu email:

leila.cristine@edu.pbh.gov.br

