

VERIFICAÇÃO DE APRENDIZAGEM EM CIÊNCIAS

OBESIDADE é o acúmulo excessivo de gordura corporal. O risco de a criança desenvolver doenças crônicas refere-se, principalmente, a **má alimentação e ao próprio estilo de vida.** O **sobrepeso** é quando a criança ou adulto está acima do peso desejável para manter uma boa saúde. O que pode ocasionar muitos problemas.



Muitos pais não reconhecem o sobrepeso nos filhos e não consideram risco ou problema à saúde. Outro fator é que muitas crianças acima do peso podem estar desnutridas, porque em uma alimentação rica em gorduras, açúcares, e sódio faz com que a criança engorde sem que absorva os nutrientes principais para o seu organismo. Uma forma de evitar que a obesidade ocorra logo cedo ou se desenvolva ainda mais, é reeducando a alimentação, com preferência em alimentos saudáveis e em quantidade moderada, ideal para a idade da criança. A alimentação saudável na infância promove a saúde, o crescimento e previne problemas de saúde em longo prazo, como doenças cardíacas, câncer, diabetes e hipertensão.

As crianças devem ser estimuladas a **praticar atividades** no seu dia a dia, e que sejam agradáveis, prazerosas e a escolha seja preferencialmente, sobre o que despertem seu interesse.

Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=22188>. Acesso em 26 de mar. de 2021.

Disponível em: <http://pediatricrescensaudavel.com.br/site/paginas-detalhes/1557-consequencias-da-obesidade-infantil-para-a-saude>. Acesso em 25 de mar. de 2021.

1. De acordo com o texto, obesidade é:

- A) () Uma vida saudável.
- B) () Estar no peso ideal.
- C) () É o acúmulo excessivo de gordura corporal.
- D) () É o acúmulo excessivo de massa magra em apenas alguns lugares do corpo.

2. De acordo com o texto, sobrepeso é:

- A) () é quando a criança ou adulto está acima do peso desejável para manter uma boa saúde.
- B) () é quando a criança ou adulto está abaixo do peso desejável para manter uma boa saúde.
- C) () é quando a criança ou adulto está no peso ideal para sua idade.
- D) () é quando a criança ou adulto pratica atividades físicas todos os dias.

3. Observe a imagem com bastante atenção e marque a alternativa incorreta:



Disponível em: <https://escoladigital-production-storage.s3.amazonaws.com/uploads/images/original/20200629124838.jpeg>. Acesso em 27 de mar. de 2021.

A imagem mostra:

- A) () vasilhas com bolachas e refrigerante.
- B) () adolescente ouvindo música.
- C) () adolescente deitado e olhando o notebook.
- D) () adolescente fazendo atividade física.

4. Ainda observando a imagem da questão 3 responda. Por que este adolescente está acima do peso ideal?

- A) () Má alimentação e falta de atividade física.
- B) () Boa alimentação e pratica atividade física.
- C) () Pratica atividade física.
- D) () Está com peso certo.

5. Marque somente a alternativa correta.

Além de uma boa alimentação, para termos uma vida saudável devemos:

- A) () comer muitos doces e dormir pouco.
- B) () praticar atividades físicas, e manter hábitos de higiene.
- C) () beber pouca água e comer em vários horários.
- D) () praticar atividades físicas logo após as refeições.

6. Marque (V) para verdadeiro e (F) para falso.

- () Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal.
- () Sobrepeso é ótimo para a vida das pessoas
- () Muitos pais não reconhecem o sobrepeso nos filhos
- () A obesidade infantil aumenta o risco de a criança desenvolver problemas de saúde graves.
- () Praticar esportes não é bom para a saúde.
- () Andar de bicicleta, nadar, jogar bola são atividades físicas.

7. Leia a seguir e marque a opção que mostra uma alimentação saudável.

- A) () Bife com batata frita e refrigerante.
- B) () Um copo de sorvete com bolacha de canudinho.
- C) () Sanduiche com refrigerante.
- D) () Salada de alface, tomate e cenoura, um bife e feijão.

8. Relacione:

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| (1) Construtores | () carboidratos e gorduras |
| (2) Energéticos | () proteínas |
| (3) Reguladores | () vitaminas e sais minerais |

9. Nosso organismo necessita dos alimentos para:

- A) () nada, podemos viver sem nos alimentar.
- B) () somente para termos um desenvolvimento saudável.
- C) () realizar suas atividades diárias, se desenvolver e manter a saúde.
- D) () para sermos inteligentes.

10. Relacione

- A) Alimentos energéticos
- B) Alimentos reguladores
- C) Alimentos construtores

- () Reconstrução dos tecidos e ajuda no crescimento do corpo.
- () Regulam o funcionamento do nosso organismo.
- () Dão energia ao nosso corpo.

Um abraço!
Boa Prova!