



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.



▶ Leite e derivados são fontes de cálcio.

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.



Peixes voadores encontrados na zona Tórrida, a partir de ò Americae Tertia ParsÓ, de Theodore de Bry, 1592 (gravura colorida em metal, de 35 cm x 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 Saçede. 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



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



requeijão

	Composição média por 100 g do produto
Energia	280 kcal
Proteínas	7 g
Gorduras	28 g
Carboidratos	1 g



macarrão

	Composição média por 100 g do produto
Energia	365 kcal
Proteínas	14 g
Gorduras	1 g
Carboidratos	75 g



açúcar

	100 g contém em média
Energia	376 kcal
Proteínas	15 g
Gorduras	13 g
Carboidratos	86 g
Vitamina E	10 mg
Cálcio	480 mg
Ferro	75 mg



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					
Achocolatado					

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

