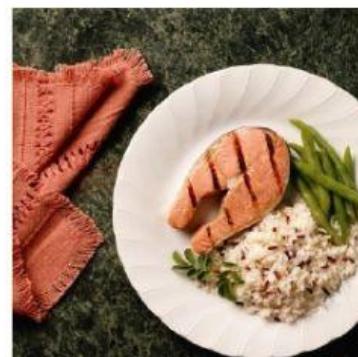


FICHA DE TRABALHO DE CIÊNCIAS NATURAIS – 6º ANO

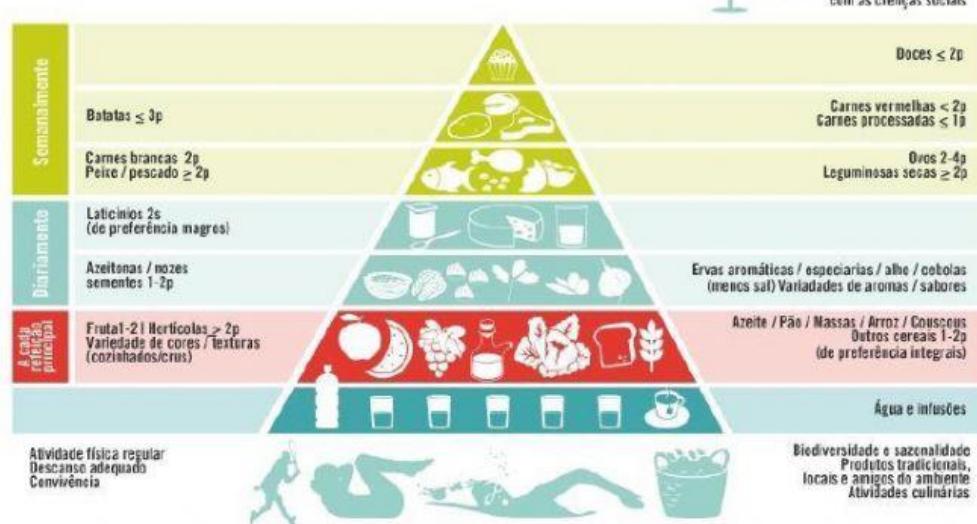
1. Seleciona a opção correta.

Para obtermos uma ementa equilibrada, devemos acrescentar ao prato principal representado...

- um refrigerante e uma gelatina de morango.
- uma sopa de legumes, uma garrafa de água e uma laranja.
- uma sopa de legumes e uma mousse de chocolate.
- apenas uma sopa de legumes.



A PIRÂMIDE DA DIETA MEDITERRÂNICA



2. Seleciona a opção que completa corretamente a frase.

Segundo as recomendações da Pirâmide da Dieta Mediterrânea devemos ingerir em cada refeição principal...

- produtos hortícolas, carnes vermelhas e arroz.
- frutas, produtos hortícolas e massas.
- carnes vermelhas, batatas e doces.
- frutas, ovos e peixe.

3. Assinala as afirmações verdadeiras.

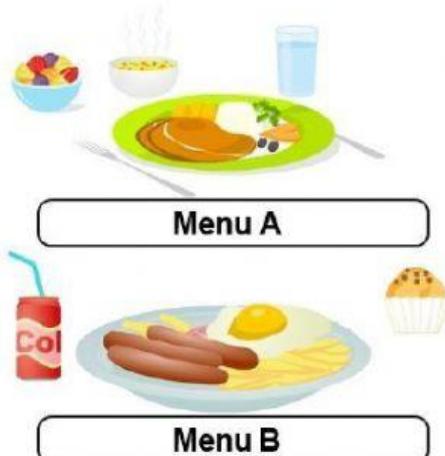
Na escolha dos alimentos são corretos os seguintes procedimentos:

- evitar os alimentos ricos em gordura.
- preferir alimentos com muitos conservantes pois assim não se alteram.
- não dar importância ao valor nutritivo dos alimentos, escolhendo os que são mais apelativos.
- consumir os alimentos dentro do prazo de validade.
- preferir os alimentos frescos.

4. Seleciona a resposta correta.

Relativamente a figura representada podemos afirmar que:

- () os menus A e B são ambos boas opções para praticar uma alimentação equilibrada.
- () o menu A é o mais equilibrado pois está de acordo com as recomendações para uma alimentação saudável.
- () o menu B é pobre em gorduras e açúcares, sendo por isso a melhor opção para termos uma alimentação saudável.
- () o menu B cumpre todas as indicações para praticarmos uma alimentação variada e equilibrada.



5. As necessidades energéticas variam de pessoa para pessoa.

Assinala as afirmações verdadeiras.

- () A quantidade de nutrientes energéticos ingerida deve estar de acordo com as necessidades energéticas de cada um.
- () O estado de saúde não influencia as necessidades energéticas de cada um.
- () O consumo de energia é tanto menor quanto maior for a atividade física.
- () O género e a idade são fatores que condicionam as necessidades nutricionais.
- () Uma mulher grávida ou que esteja a amamentar tem necessidades energéticas acrescidas, pelo que deve reforçar o consumo de alimentos.

6. Existem normas europeias que regulamentam a utilização de aditivos e as informações que devem estar presentes nos rótulos dos alimentos. Assinala as afirmações verdadeiras.

- () Os aditivos autorizados na alimentação são identificados através de um código composto pela letra A seguida de três números.
- () Os aditivos alimentares são utilizados para evitar que os alimentos se alterem, para realçar o seu sabor dos alimentos ou para conservar as suas cores e sabores.
- () Uma alimentação rica em alimentos com muitos aditivos na sua composição é desaconselhada, pois pode por em risco a saúde.
- () Devem preferir-se alimentos sem aditivos.
- () A carne proveniente de animais tratados com antibióticos em doses excessivas é mais segura, não sendo necessário fornecer esta informação nos rótulos das embalagens.

7. Seleciona a opção correta.

Os órgãos do sistema digestivo, no nosso corpo, localizam-se:

- () no abdómen.
- () no tórax.
- () na cabeça, tórax e abdómen.
- () no tórax e no abdómen.

8. Assinala as afirmações verdadeiras.

- () A vesícula biliar é um órgão anexo do sistema digestivo, que produz a bálsio.
- () São órgãos que constituem o tubo digestivo, a boca, o esôfago, o estômago, o pâncreas e o intestino delgado.
- () O fígado, as glândulas salivares e o pâncreas são órgãos anexos do sistema digestivo.
- () O sistema digestivo é composto pelo tubo digestivo e pelos órgãos anexos.
- () Os órgãos anexos do sistema digestivo têm como função a produção de sucos digerem os alimentos.

9. Observa a figura, onde está representado o sistema digestivo humano.

Completa a legenda com os termos corretos.

1 - _____

2 - _____

3 - _____

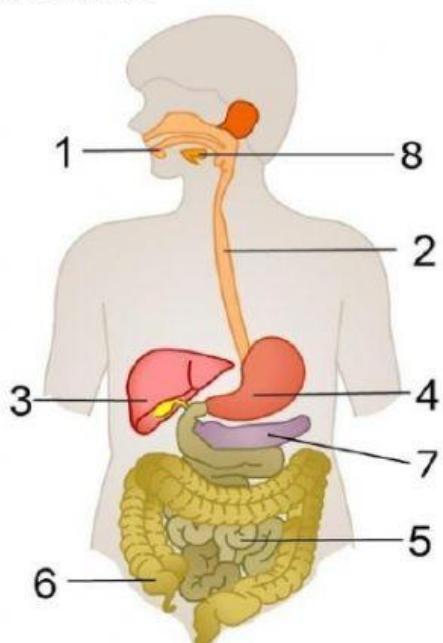
4 - _____

5 - _____

6 - _____

7 - _____

8 - _____



Fígado

Esôfago

Intestino grosso

Intestino delgado

Pâncreas

Glândulas salivares

Boca

Estômago