FICHA DE TRABALHO DE CIÊNCIAS NATURAIS – 6º ANO

1. Seleciona a opção correta.



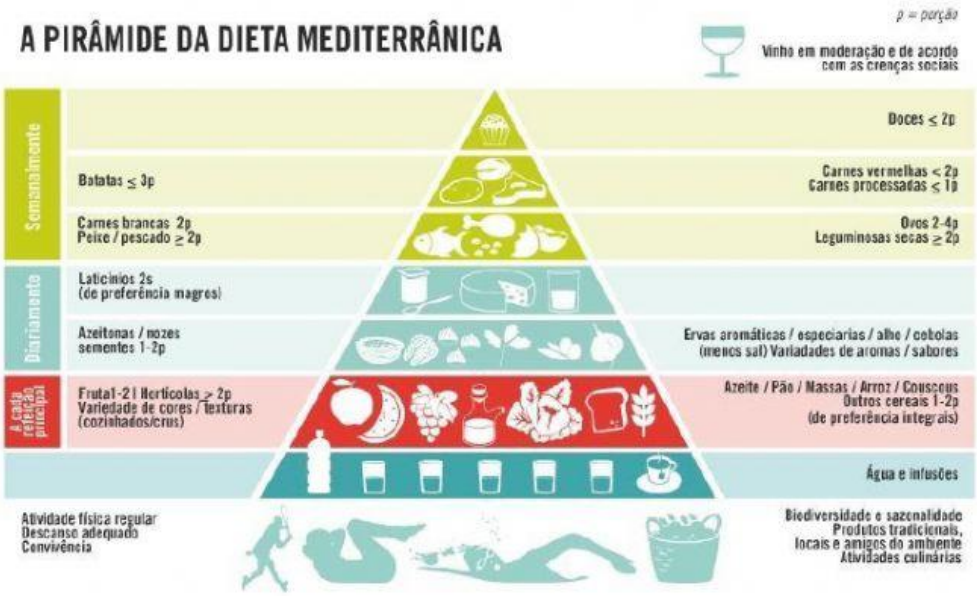
Para obtermos uma ementa equilibrada, devemos acrescentar ao prato principal representado...

(___) 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.



2. Seleciona a opção que completa corretamente a frase.

Segundo as recomendações da Pirâmide da Dieta Mediterrânica 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.

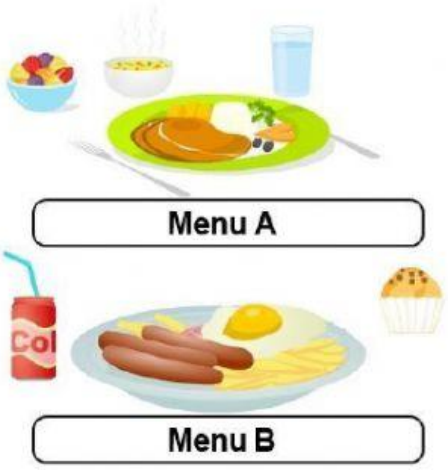
(___) consumir os alimentos dentro do prazo de validade.

(___) preferir os alimentos frescos.

LIVEWORKSHEETS

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.

LIVEWORKSHEETS

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 bílis.

(__) São órgãos que constituem o tubo digestivo, a boca, o esófago, 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 - _____

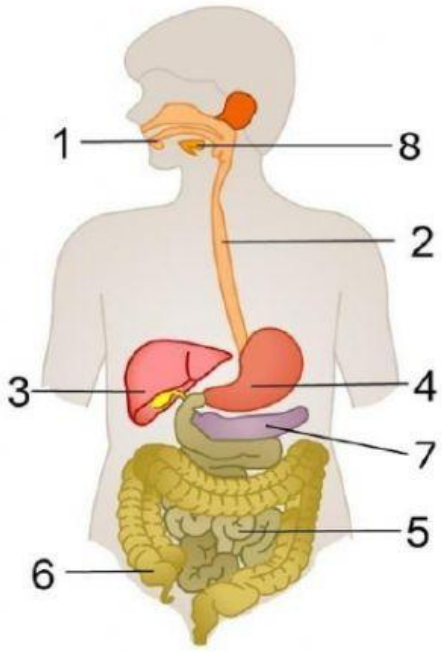
4 - _____

5 - _____

6 - _____

7 - _____

8 - _____



Fígado	Esófago	
Intestino grosso	Intestino delgado	Pâncreas
Glândulas salivares	Boca	Estômago

LIVEWORKSHEETS