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 × 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

LIVEWORKSHEETS

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 Saœde. 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 contêm em média
Energia	376 kcal
Proteínas	1,5 g
Gorduras	1,3 g
Carboidratos	86 g
Vitamina E	10 mg
Cálcio	480 mg
Ferro	7,5 mg

achocolatado

	100 g contêm em média
Energia	400 kcal
Proteínas	0 g
Gorduras	0 g
Carboidratos	99,2 g
Minerais	0,06 a 0,20 g

LIVEWORKSHEETS

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?

( ) flocos de milho	( ) biscoito integral	( ) macarrão	( ) requeijão	( ) suco de goiaba	( ) açúcar	( ) achocolatado

b) Qual dos alimentos é mais rico em carboidratos?

( ) flocos de milho	( ) biscoito integral	( ) macarrão	( ) requeijão	( ) suco de goiaba	( ) açúcar	( ) achocolatado

c) Qual dos alimentos é mais rico em gordura?

( ) flocos de milho	( ) biscoito integral	( ) macarrão	( ) requeijão	( ) suco de goiaba	( ) açúcar	( ) achocolatado

Após ter marcado todas as opções corretamente, clique no botão azul e envie para meu email: leila.cristine@edu.pbh.gov.br

LIVEWORKSHEETS