

Escola: _____

Nome: _____

Turma: _____ Nº: _____

1. Os seres humanos têm uma alimentação variada, que pode incluir carnes, laticínios, ovos, frutas, legumes, verduras, cereais etc.

Observe a imagem e perceba que nela aparecem tanto alimentos de origem animal quanto vegetal.

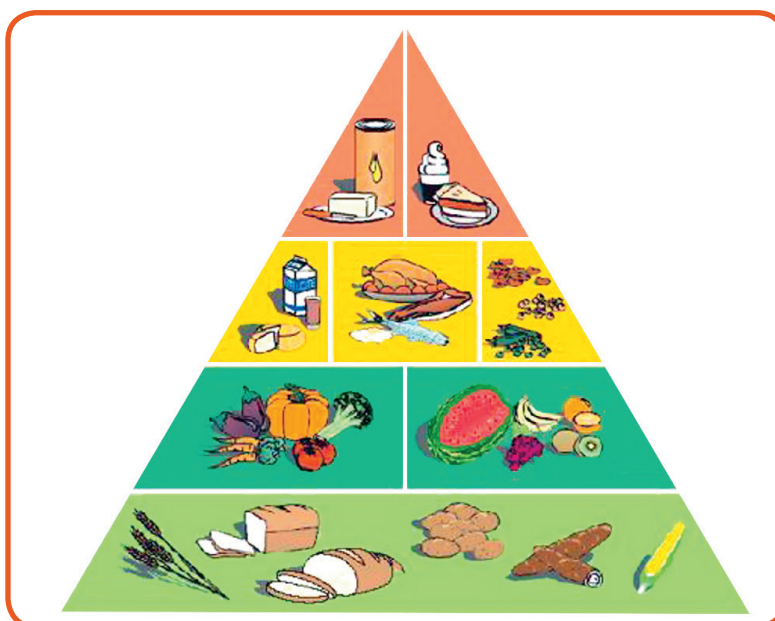


Nehophoto/Shutterstock

Identifique oito deles quanto ao seu principal nutriente.

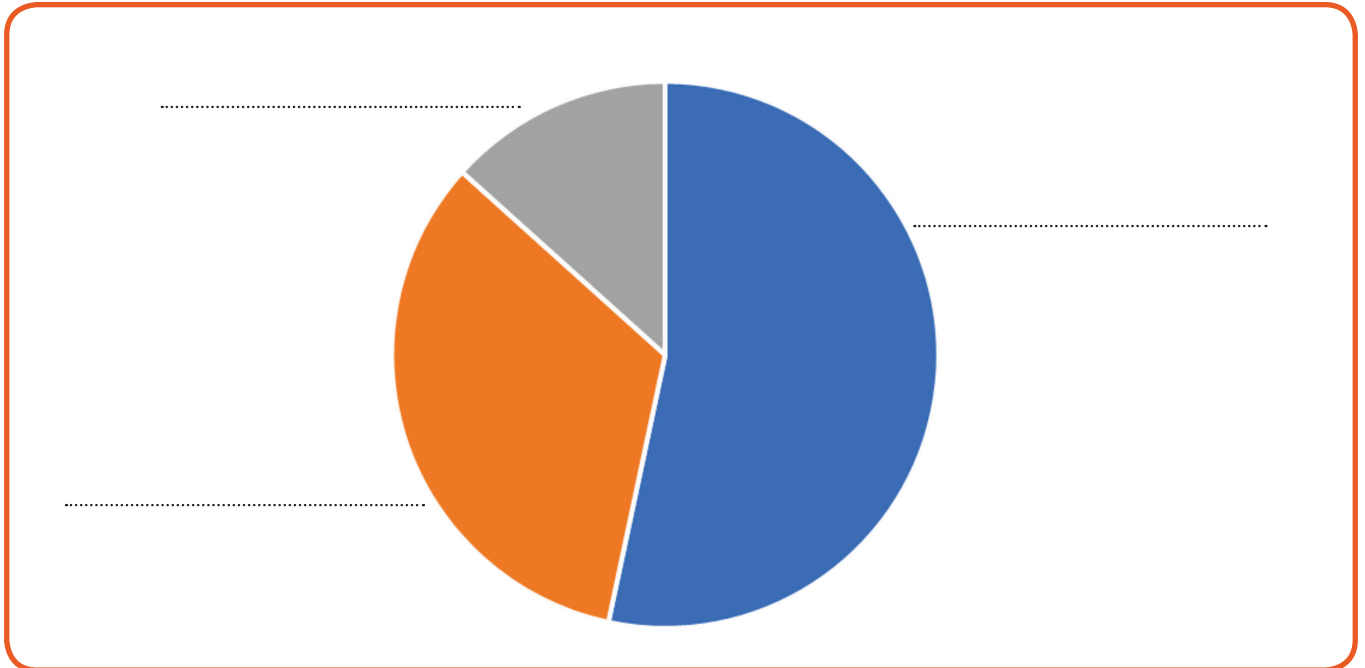
	ALIMENTO	PRINCIPAL NUTRIENTE
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

2. Observe a pirâmide de alimentos.



Reprodução/www2.ibb.unesp.br

Baseando-se na pirâmide alimentar, complete o gráfico a seguir com o tipo de nutriente (construtor, energético ou regulador) que deve estar presente em uma refeição balanceada e saudável.



3. Analise a tabela que apresenta os valores nutricionais de um copo de suco natural de laranja e um copo de refrigerante.

Nutrientes	Refrigerante (200 mL)	Suco de laranja (200 mL)
Carboidratos	21 g	20 g
Proteínas	0	1,4 g
Lipídeos	0	0,4 g
Fibra	0	0,4 g
Vitamina A	0	4 g
Vitamina C	0	0,1 g
Vitamina K	0	0,2 g
Sódio	0,1 g	0,01 g

A partir da análise das informações da tabela, explique a vantagem da ingestão do suco no lugar do refrigerante.

.....

.....

.....

.....

.....

4. Observe a imagem de Beatriz e leia seus hábitos diários.



Lana K/Shutterstock

- Bebe bastante água.
- Pratica esportes ao ar livre.
- Alimenta-se duas vezes ao dia.
- Come frutas legumes e verduras.

Todos os hábitos de Beatriz são saudáveis? Explique.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Observe os pratos A e B:

PRATO A



Diogoppr/Shutterstock

PRATO B



Ilolab/Shutterstock

A) Qual é o tipo de carboidrato presente em cada um dos pratos?

.....

.....

.....

B) Qual prato possui maior quantidade de fibras alimentares, e por quê?

.....

.....

.....

6. Leia o texto a seguir.

Para ter boa saúde, dentre outras medidas, é necessário ter uma alimentação balanceada, ou seja, comer de tudo um pouco. Isso porque, dessa forma, nosso corpo recebe os nutrientes que precisa para se manter bem, na medida certa. Devemos comer, todos os dias, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais. Eles são encontrados nos alimentos, em maiores ou menores quantidades. [...]

Disponível em: <<https://escolakids.uol.com.br/ciencias/classificacao-dos-alimentos.htm>>.

A) O que significa ter uma alimentação balanceada?

B) Como são classificados os nutrientes que devemos comer todos os dias?

7. *Todo jovem necessita de uma alimentação sadia e equilibrada, tanto em quantidade como em qualidade. O momento da alimentação precisa se tornar prazeroso e fornecer combustível adequado para o crescimento e para a atividade muscular. Na adolescência, alguns jovens passam por preocupações excessivas com o peso e com a estética e cabe aos pais ou responsáveis estar atentos aos hábitos e às escolhas dos filhos.*

Disponível em: <www.webartigos.com/artigos/a-importancia-da-alimentacao-na-adolescencia/12070>. Acesso em: 2 dez. 2019.



Sergey Novikov/Shutterstock

A) Os jovens da foto estão consumindo que tipo de alimento?

B) Quais as consequências do consumo excessivo desse tipo de alimento?

8. A ilustração mostra como são a maioria dos alimentos comprados atualmente.



Reprodução/https://www.canalkids.com.br

A) Que razão levou a indústria alimentícia a produzir tantos alimentos processados assim?

.....

.....

.....

.....

.....

B) O que é acrescentado aos alimentos industrializados para serem conservados em latas?

.....

.....

.....

.....

.....

C) Quais vantagens e desvantagens trazem os alimentos enlatados?

.....

.....

.....

.....

.....

9. A obesidade infantil é um problema que vem crescendo cada vez mais. Leia o texto a seguir e saiba como evitar esse problema.

A obesidade infantil tem crescido muito no Brasil nas últimas duas décadas. Ela pode estar relacionada a fatores hereditários, mas também a maus hábitos alimentares e ao sedentarismo.

Uma alimentação mais saudável e a prática de atividades físicas podem ser favorecidas através de pequenas mudanças nos hábitos das crianças. Por enfrentarem várias complicações decorrentes da vida moderna, é essencial que os pais proporcionem aos filhos uma dieta equilibrada e atividades físicas.

Fugir da atração da TV e dos computadores e adotar brincadeiras que requerem movimentação, como esconde-esconde, pega-pega e amarelinha, são hábitos saudáveis que podem ser estimulados pelos pais.

Disponível em: <www.brasilecola.com/saude/obesidade-infantil.htm>. Acesso em: 3 mar. 2013.

Por que é importante que as crianças adotem hábitos que evitam o desenvolvimento da obesidade?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. A imagem a seguir ilustra a dificuldade de se alimentar adequadamente que algumas pessoas podem enfrentar.



VGstockstudio/Shutterstock

A) Cite o distúrbio alimentar representado.

.....

B) Cite dois sintomas do distúrbio alimentar representado.

.....

C) Cite duas causas do distúrbio alimentar representado.

.....

.....