

Nutrientes e Alimentação — Ficha

6.º Ano

Ciências Naturais

4 páginas

Revisão: Os **nutrientes** são substâncias dos alimentos que o corpo precisa para funcionar. Dividem-se em **glúcidos** (energia), **lipídios** (reserva energética), **proteínas** (crescimento e reparação), **vitaminas** (regulam funções) e **minerais** (estrutura e funções). Uma alimentação equilibrada inclui todos os nutrientes nas quantidades adequadas.

1. Classificação dos nutrientes

a) Qual é a função principal dos glúcidos? _____

R: _____

b) Dá dois exemplos de alimentos ricos em glúcidos: _____

R: _____

c) Qual é a diferença entre glúcidos simples e complexos? _____

R: _____

2. Proteínas

a) Qual é a função das proteínas? _____

R: _____

b) Dá dois exemplos de alimentos ricos em proteínas: _____

R: _____

c) Porque são importantes as proteínas para os adolescentes? _____

R: _____

3. Lipídios

a) Qual é a função dos lipídios? _____

R: _____

b) Dá dois exemplos de alimentos ricos em lipídios: _____

R: _____

c) Qual é a diferença entre gorduras saturadas e insaturadas? _____

R: _____

4. Vitaminas e minerais

a) Qual é a diferença entre vitaminas e minerais? _____

R: _____

b) Qual é a importância da vitamina C? _____

R: _____

c) Qual mineral é importante para os ossos? _____

R: _____

d) O que acontece se faltar uma vitamina na alimentação? _____

R: _____

5. Água e fibras

a) Qual é a importância da água para o corpo? _____

R: _____

b) Quantos litros de água por dia são recomendados? _____

R: _____

c) Qual é a função das fibras alimentares? _____

R: _____

d) Dá dois exemplos de alimentos ricos em fibras: _____

R: _____

6. Alimentação equilibrada

a) O que é uma alimentação equilibrada? _____

R: _____

b) Qual é a importância do pequeno-almoço? _____

R: _____

c) Porque devemos evitar o excesso de açúcar e sal? _____

R: _____

7. Rótulos alimentares

a) Que informações encontras num rótulo alimentar? _____

R: _____

b) O que significam as percentagens no rótulo? _____

R: _____

c) Como identificas um alimento rico em gorduras saturadas? _____

R: _____

8. Aditivos alimentares

a) O que são aditivos alimentares? _____

R: _____

b) Dá dois exemplos de aditivos: _____

R: _____

c) Quais são os riscos do excesso de aditivos? _____

R: _____

9. Doenças relacionadas com a alimentação

a) O que é a obesidade? _____

R: _____

b) Quais são as causas da obesidade? _____

R: _____

c) O que é a anorexia? _____

R: _____

d) Qual é a importância de uma alimentação equilibrada para prevenir doenças? _____

R: _____

Soluções

1. a) Fornecer energia ao corpo para todas as atividades. b) Arroz, massas, pão, batatas, cereais. c) Simples: absorvidos rapidamente (açúcar). Complexos: absorvidos gradualmente (amido).
2. a) Crescimento, reparação de tecidos e formação de anticorpos. b) Carne, peixe, ovos, leite, feijão. c) Porque estão em fase de crescimento e precisam de matéria para construir músculos e ossos.
3. a) Reserva energética, proteção de órgãos e regulação da temperatura. b) Manteiga, azeite, queijo, gordura da carne. c) Saturadas: de origem animal, prejudiciais em excesso. Insaturadas: de origem vegetal, mais saudáveis.
4. a) Vitaminas: regulam funções orgânicas (orgânicas). Minerais: estrutura e funções (inorgânicos). b) Fortalece o sistema imunitário e ajuda a absorver o ferro. c) Cálcio. d) Carencias (ex.: escorbuto = falta de vitamina C).
5. a) Transportar nutrientes, regular a temperatura, eliminar toxinas. b) 1,5 a 2 litros. c) Facilitar a digestão e prevenir a obstipação. d) Fruta, vegetais, cereais integrais.
6. a) Incluir todos os nutrientes nas quantidades adequadas. b) Fornece energia para começar o dia com concentração. c) Excesso de açúcar causa cárie e obesidade. Excesso de sal causa problemas cardiovasculares.
7. a) Composição nutricional, data de validade, ingredientes, valores diários. b) Indicam a quantidade de cada nutriente por dose. c) Verificar a percentagem de gorduras saturadas no rótulo.
8. a) Substâncias adicionadas aos alimentos para conservar, colorir ou saborizar. b) Corantes (ex.: E102), conservantes (ex.: E200). c) Alergias, hiperatividade, problemas digestivos.
9. a) Acumulação excessiva de gordura corporal. b) Alimentação desequilibrada, sedentarismo, fatores genéticos. c) Perturbação alimentar com recusa em comer e perda de peso excessiva. d) Prevém obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e carencias nutricionais.