

Distúrbios Alimentares e Dieta Mediterrânica — Ficha

9.º Ano

Ciências Naturais

3 páginas

Competências que desenvolve: Identificar distúrbios alimentares (anorexia, bulimia, compulsão); explicar consequências no organismo; reconhecer importância da dieta mediterrânica; analisar alimentação saudável.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A anorexia nervosa é caracterizada pela restrição alimentar. → ____

b) A bulimia envolve episódios de purgação. → ____

c) A compulsão alimentar é o mesmo que obesidade. → ____

d) A dieta mediterrânica é reconhecida pela UNESCO como património. → ____

e) A alimentação saudável previne todas as doenças. → ____

2. Completa

a) Os 3 distúrbios alimentares são: ____, ____ e ____.

b) A dieta mediterrânica privilegia ____, ____, ____ e ____.

c) A alimentação saudável deve ser ____, ____ e ____.

3. Distúrbios alimentares

a) Descreve as características da anorexia nervosa.

b) Descreve as características da bulimia nervosa.

c) Qual é a diferença entre bulimia e compulsão alimentar?

4. Dieta mediterrânica

a) Cita 5 grupos de alimentos da dieta mediterrânica.

b) Por que é que a dieta mediterrânica é benéfica para a saúde?

c) Qual é a importância do azeite nesta dieta?

5. Responde por escrito

a) Analisa como os distúrbios alimentares afetam o organismo humano.

b) Propõe um dia de alimentação saudável seguindo a dieta mediterrânica.

Soluções

1. a) T b) T c) F (compulsão ≠ obesidade — são conceitos diferentes) d) T e) F (previne muitas, mas não todas)
2. a) anorexia, bulimia, compulsão alimentar b) frutas, legumes, azeite, peixe, cereais c) equilibrada, variada, moderada
3. a) Restrição alimentar severa, medo de engordar, baixo peso, distorção da imagem corporal. b) Episódios de ingestão excessiva seguidos de purgação (vómitos, laxantes, exercício excessivo). c) Bulimia = ingestão excessiva + purgação. Compulsão = ingestão excessiva sem purgação regular.
4. a) Frutas, legumes, azeite, peixe, cereais, laticínios, carnes brancas. b) Rica em antioxidantes, gorduras boas (Omega-3), fibras — reduz doenças cardiovasculares e cancro.
c) Rica em gorduras monoinsaturadas (Omega-9), antioxidantes — protetor cardiovascular.
5. a) Anorexia: desnutrição, osteoporose, arritmias. Bulimia: erosão dentária, desequilíbrios eletrolíticos. Compulsão: obesidade, diabetes. b) Pequeno-almoço (cereais + fruta), lanche (fruta), almoço (peixe + legumes + azeite), lanche (iogurte), jantar (sopa + pão).