

Nutrição — Alimentos e Nutrientes — Ficha

9.º Ano

Ciências Naturais

3 páginas

Competências que desenvolve: Distinguir alimento de nutriente; classificar nutrientes orgânicos e inorgânicos; relacionar elementos químicos com funções no organismo; identificar elementos traço e os seus efeitos.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Um alimento é a mesma coisa que um nutriente. → ____

b) As proteínas são nutrientes orgânicos. → ____

c) A água é um nutriente inorgânico. → ____

d) O ferro é um elemento traço. → ____

e) Os glúcidos são fonte de energia rápida. → ____

2. Completa

a) Os 3 nutrientes orgânicos principais são: ____, ____ e ____.

b) Os nutrientes inorgânicos incluem ____, ____ e ____.

c) Os elementos traço mais importantes são ____, ____ e ____.

d) A deficiência de ferro causa _____.

3. Elementos químicos no corpo

a) Cita os 4 elementos mais abundantes no corpo humano.

b) Qual é a função do cálcio no organismo?

c) Para que serve o sódio (Na) no organismo?

4. Nutrientes orgânicos

a) Qual é a função principal dos glúcidos?

b) Qual é a função das proteínas no organismo?

c) Cita 3 fontes de lípidos na alimentação.

5. Responde por escrito

a) Explica a diferença entre alimento e nutriente com exemplos.

b) Relaciona a deficiência de iodo com as suas consequências no organismo.

Soluções

1. a) F (alimento = produto; nutriente = componente) b) T c) T d) T e) T
2. a) glúcidos, lípidos, proteínas b) água, sais minerais, vitaminas c) ferro, flúor, iodo d) anemia
3. a) O (oxigénio), C (carbono), H (hidrogénio), N (azoto). b) Formação de ossos e dentes, coagulação sanguínea, contração muscular. c) Equilíbrio hídrico, transmissão do impulso nervoso.
4. a) Fonte de energia rápida para as células (ATP). b) Construção e reparação de tecidos, enzimas, hormonas, anticorpos. c) Manteiga, azeite, queijo, azeitonas, frutos secos.
5. a) Alimento = arroz (produto); nutriente = glúcidos (componente do arroz). b) Deficiência de iodo → bócio (aumento da tiróide), atraso mental, problemas de crescimento.