

NOME:

DATA:

Exercício de Alimentação saudável e distúrbios alimentares – Ciências 8º ano

1) Em relação aos transtornos alimentares, assinale a afirmativa correta.

- a) A presença de comorbidades psiquiátricas está relacionada à pior evolução da anorexia.
- b) Na bulimia há um padrão de consumo alimentar compulsivo associado a métodos purgativos que levam sempre a um baixo peso corporal.
- c) O comer compulsivo caracteriza-se por um padrão de consumo de alimentos fora do horário das refeições, várias vezes por dia, em pequenas quantidades, sem controle.
- d) Quanto mais tardio é o início da doença, pior o prognóstico da bulimia.

2) O que é bulimia?

É um _____ no qual uma pessoa oscila entre comer exageradamente, com um sentimento de perda de controle sobre a alimentação, e episódios de vômitos ou abusos de laxantes tentando impedir o ganho de peso.

3) O que é anorexia?

A anorexia nervosa é um transtorno _____ caracterizado por uma busca incessante pelo emagrecimento, uma imagem corporal distorcida, um medo extremo da obesidade e a restrição do consumo de alimentos, que resultam em um peso corporal significativamente baixo.

4) A obesidade é uma doença crônica, que se caracteriza principalmente pelo acúmulo excessivo de _____.

5) Uma boa alimentação está relacionada à ingestão dos _____ necessários para suprir nossas demandas diárias, mas, ainda mais importante do que isso, o foco deve estar nos alimentos que nos oferecem essas substâncias.

Afinal, os benefícios de uma alimentação saudável não vêm desses componentes isolados, mas sim da combinação de nutrientes de um alimento ou de uma refeição, considerando desde as diferentes formas de preparo até a dimensão cultural e social de um prato.

GABARITO

Questão 1	Questão 2	Questão 3	Questão 4	Questão 5
A	Transtorno Alimentar	Alimentar	Gordura Corporal	Nutrientes