NOME: DATA:

Exercício de Dieta e alimentação equilibrada (pirâmide alimentar) – Ciências 8º ano

1) Cruzadinha científica;

Horizontais

1. O processo consiste em adicionar grande quantidade de cloreto de sódio ao alimento, é mais usado na conservação de carnes.

4. Tipo de açúcar encontrado na cana-de-açúcar.

6. Com exceção desse alimento, todos os outros em carboidratos se originam de plantas.

7. Quadro que se caracteriza pela perda excessiva de água.

8. A falta desse sal no organismo origina o bócio popularmente chamado de papeira.

10. Doença que se caracteriza principalmente por sangramento gengivais, por falta da vitamina C.

11. O que a vitamina K evita.

Verticais

2. O que a vitamina E combate.

3. Doença que se caracteriza pela má formação do esqueleto.

5. Sais utilizados na fabricação hemoglobina pelo organismo: principais fontes; feijão, figado, carnes e verduras entre outros.

9. Órgãos sólidos do corpo humano fortalecidos pela vitamina D.



2) Para uma dieta saudável, não recomenda-se:

a) Comer leguminosas como feijão, carnes peixe e leite e derivados.

b) Faltar no prato os cereais, como arroz, milho, alimentos alimentos preparados com trigo, aveia e outros ricos em carboidratos.

c) Dar preferência a produtos naturais, ou seja não industrializados.

d) Ter uma alimentação variada, rica em frutas e verduras, e evitar os alimentos gordurosos.

3) Cite a importância de alguns sais minerais no corpo humano.

Iodo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ferro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

a) Iodo: ajuda a regular a atividade da glândula tireoide. Ferro: previne a anemia, sua falta provoca aumento ou perda da função dos glóbulos vermelhos do sangue.

b) Iodo: ajuda a regular a atividade da glândula tireoide. Ferro: previne a anemia, sua falta provoca diminuição ou perda da função dos glóbulos vermelhos do sangue.

c) Iodo: ajuda a desregular a atividade da glândula tireoide. Ferro: previne a anemia, sua falta provoca diminuição ou perda da função dos glóbulos vermelhos do sangue.

d) Iodo: ajuda a regular a atividade da glândula tireoide. Ferro: previne a anemia, sua falta provoca diminuição ou aumento da função dos glóbulos vermelhos do sangue.

4) Por que é importante ingerir alimentos ricos em fibras?

a) As fibras insolúveis, encontradas no farelo de trigo e nos cereais integrais, melhoram o trânsito intestinal.

b) As fibras não fazem diferença no organismo

c) As fibras insolúveis, encontradas no farelo de trigo e nos cereais integrais, pioram o trânsito intestinal.

5) Cite práticas de uma dieta saudável:

a) Alimentação variada

b) Excesso de gordura

c) Ingerir com moderação doces e frituras

d) Ingerir refrigerante

GABARITO

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Questão 1 | Questão 2 | Questão 3 | Questão 4 | Questão 5 |
| 1.Salgamento4.Sacarose6.Mel7.Desidratação8.Iodo10.Escorbuto11.Hemorragias2.Esterilidade3.Raquitismo5.Ferro9.Ossos | B | B | A | A e C |