

NOME:

DATA:

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

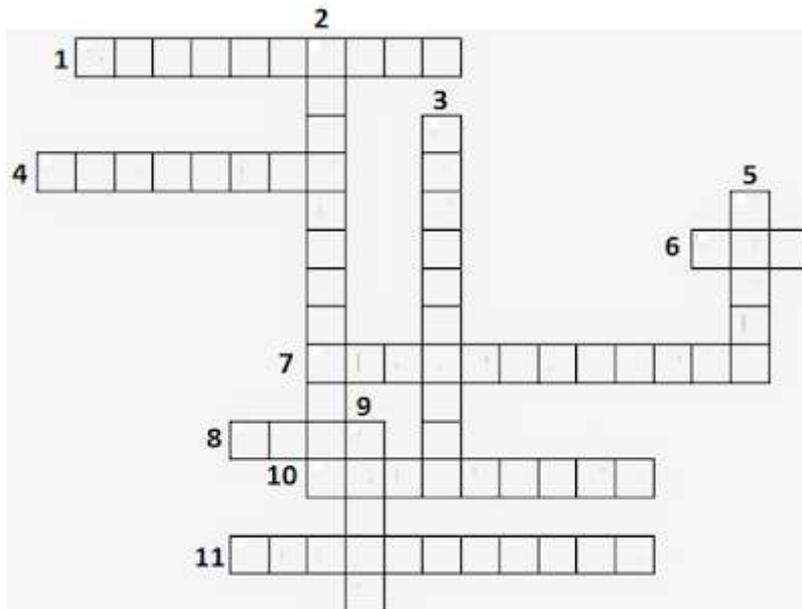
1) Cruzadinha científica;

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, fígado, 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 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.Salgamento 4.Sacarose 6.Mel 7.Desidratação 8.Iodo 10.Escorbuto 11.Hemorragias 2.Esterilidade 3.Raquitismo 5.Ferro 9.Ossos	B	B	A	A e C