NOME: DATA:

Exercício de Estudo de rótulos e avaliação nutricional de alimentos – Ciências 8º ano

1) Qual dos alimentos abaixo possui uma grande quantidade de nutrientes que atuam como construtores no nosso organismo?

a) Feijão

b) Carne

c) Arroz

d) Batata-frita

2) O que pode acontecer conosco quando se ingere mais calorias que o necessário?

a) Anemia

b) Anorexia

c) Obesidade

d) Perda de peso

3) Alimentos como macarrão, arroz, batata, bolos e biscoitos são ricos em:

a) Lipídeos

b) Vitaminas

c) Amido

d) Proteínas

4) Os rótulos dos alimentos apresentam várias informações que são úteis aos consumidores.

Abaixo, são apresentadas as informações nutricionais de uma gelatina comum e uma gelatina light.



Neste caso, pode-se afirmar que a gelatina light apresenta:

(A) menos calorias e menos sódio.

(B) menos calorias e mais sódio.

(C) menos proteínas e mais calorias.

(D) menos proteínas e mais carboidratos.

5) Para que os músculos se desenvolvam normalmente, é necessária a ingestão de uma grande quantidade de proteínas na alimentação.

Assinale a opção abaixo que contém somente alimentos ricos em proteínas.

(A) Carne e ovos

(B) Macarrão e legumes

(C) Legumes e Verduras

(D) Pão e verduras

GABARITO

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Questão 1 | Questão 2 | Questão 3 | Questão 4 | Questão 5 |
| A | C | C | B | A |