

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.

Gelatina Sabor Morango	
Quantidade por porção (3,5 g ou 1 colher de chá)	
Valor energético	49 kcal = 206 kJ
Carboidratos	12 g
Proteínas	1,4 g
Sódio	38 mg

Gelatina Sabor Morango Light	
Quantidade por porção (3,5 g ou 1 colher de chá)	
Valor energético	9 kcal = 38 kJ
Carboidratos	0,9 g
Proteínas	1,4 g
Sódio	86 mg

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