NOME: DATA:

Exercício de Nutrição – Ciências 8º ano

1) Uma alimentação adequada é aquela que inclui todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Entre os nutrientes que nos fornecem energia, podemos citar:

a)Os carboidratos, pois são alimentos responsáveis por nos fornecer energia.

b)Os carboidratos, pois são alimentos responsáveis por nos doar energia.

c)Os carboidratos, pois são alimentos responsáveis por nos tirar energia.

d)Os carboidratos, pois são células responsáveis por nos fornecer energia.

2) (PUC-RIO) Macronutrientes podem ser definidos como a classe de compostos químicos que devem ser consumidos diariamente e em grande quantidade, pois fornecem energia e são componentes fundamentais para o crescimento e manutenção do corpo. Qual deles é obtido em maior abundância em dietas baseadas em vegetais e em produtos de origem animal, respectivamente?

a) Carboidratos e proteínas

b) Proteínas para ambas as dietas

c) Proteínas e lipídios

d) Proteínas e carboidratos

e) Carboidratos para ambas as dietas

3) (UNAMA) Os insetos costumam carregar mais nutrientes do que outros animais. Em relação à quantidade de proteínas, a carne de boi é composta por apenas 28%, a de porco 25% e a de frango 23%. Corpo de moscas e mosquitos chega a quase 59%, e libélulas têm 58%. Esses insetos também são ricos em vitaminas, principalmente a B, possuem minerais de ferro e cálcio, além de ácidos graxos essenciais.

(Texto Adaptado de Por que você deve começar a comer insetos, Luiz Romero. Revista Super Interessante, pág. 74, dez. 2012)

Em relação a esses nutrientes e suas funções, afirma-se que:

I. As proteínas, quando ingeridas, fornecem aminoácidos às células.

II. A vitamina B e o ferro são nutrientes orgânicos essenciais para o bom funcionamento das células.

III. O cálcio é fundamental para a estrutura óssea.

IV. Os ácidos graxos fornecem energia às células.

São corretas as alternativas:

a) I e II, apenas

b) I, II, III e IV

c) II e III, apenas

d) I, III e IV, apenas

4) Obter alimento é, certamente, uma das primeiras necessidades dos seres vivos e ocupa uma grande parte da vida de todas as espécies. Com os alimentos os seres vivos:

a) Obtêm somente a energia. (energéticos)

b) Obtêm somente a matéria prima-prima. (construtores)

c) Obtêm somente substâncias reguladoras.

d) Obtêm matéria-prima, energia e substâncias reguladoras.

5) Responda:

Os médicos recomendam, principalmente par as crianças, a exposição à luz do sol por cerca de 40 minutos nas primeiras horas do dia ou ao final do dia. Por quê?

a) Porque a vitamina E associada aos raios solares, facilita a absorção e a utilização do cálcio e do fósforo pelos ossos e dentes.

b) Porque a vitamina C associada aos raios solares, facilita a absorção e a utilização do cálcio e do fósforo pelos ossos e dentes.

c) Porque a vitamina A associada aos raios solares, facilita a absorção e a utilização do cálcio e do fósforo pelos ossos e dentes.

d) Porque a vitamina D associada aos raios solares, facilita a absorção e a utilização do cálcio e do fósforo pelos ossos e dentes.

GABARITO

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Questão 1 | Questão 2 | Questão 3 | Questão 4 | Questão 5 |
| A | A | D | D | D |