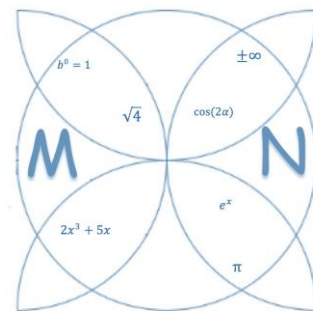




Nome: \_\_\_\_\_

1. Distingue alimentos de nutrientes.

---



---



---

2. Tendo em conta os nutrientes e as funções estudadas, completa o quadro que se segue:

|                                                        | Funções | Nutrientes | Alimentos (exemplos) |
|--------------------------------------------------------|---------|------------|----------------------|
| Fornecem energia.                                      |         |            |                      |
| Regulam as funções do organismo e protegem de doenças. |         |            |                      |
| Fornecem energia.                                      |         |            |                      |

3. Observa a imagem seguinte que representa o rótulo de uma embalagem de cereais.

3.1. Quais são os nutrientes que entram na constituição destes cereais?

---



---



---

3.2. Qual é o nutriente que se encontra em maior quantidade?

---



---



---

3.3. Qual é o nutriente mais apropriado para o bom funcionamento do intestino? Porquê?

---



---



---

3.4. Porque é que é importante ler os rótulos?

---



---

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                    | Por 100g          | Por 30g          | Por porção de 30g + 125ml de leite meio gordo |
|-------------------------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------------------------|
| Energia                                   | 1671kJ<br>397kcal | 501kJ<br>119kcal | 755kJ<br>179kcal                              |
| Lípidos<br>dos quais saturados            | 8g<br>1,7g        | 2,4g<br>0,5g     | 4,5g<br>1,7g                                  |
| Hidratos de carbono<br>dos quais açúcares | 66,4g<br>20,7g    | 19,9g<br>6,2g    | 26,1g<br>12,1g                                |
| Fibra                                     | 8,7g              | 2,6g             | 2,6g                                          |
| Proteínas                                 | 10,4g             | 3,1g             | 7,4g                                          |
| Sal                                       | 1,11g             | 0,33g            | 0,49g                                         |

| VITAMINAS & MINERAIS   | (%VRN)*       |        |        |
|------------------------|---------------|--------|--------|
| Riboflavina (B2)       | 1,40mg (100%) | 0,42mg | 0,65mg |
| Niacina (B3)           | 17,0mg (106%) | 5,10mg | 5,22mg |
| Vitamina B6            | 1,34mg (96%)  | 0,40mg | 0,46mg |
| Ácido Fólico (B9)      | 237µg (119%)  | 71µg   | 75,7µg |
| Ácido pantoténico (B5) | 5,09mg (85%)  | 1,53mg | 1,98mg |
| Cálcio                 | 560mg (70%)   | 168mg  | 320mg  |
| Ferro                  | 14,5mg (104%) | 2,90mg | 4,41mg |

\*VRN – Valores de Referência do Nutriente.

6.º ano  
Nutrientes. Alimentação saudável.

4. Assinala a afirmação correta.

- ☐ Os alimentos podem conter morangos.
- ☐ Os alimentos são importantes pois possuem gorduras.
- ☐ Os alimentos fornecem ao organismo nutrientes indispensáveis à vida.
- ☐ Todos os alimentos possuem os mesmos nutrientes na mesma quantidade.

5. Observa a figura seguinte.



5.1. O que representa a figura?

---

5.2. Que informações nos dá a figura relativamente à nossa alimentação?

---

5.3. O que entendes por alimentação equilibrada?

---

---

6. Porque razão uma alimentação equilibrada é importante?

---

---

6.º ano  
Nutrientes. Alimentação saudável.

7. Quais são os fatores que influenciam as necessidades nutritivas do organismo?

---

8. Qual é o nutriente que devemos diminuir na nossa alimentação para prevenir os diabetes?

---

9. Porque razão se fazem campanhas publicitárias idênticas à figura a lado?

---

---

10. Qual é o alimento essencial para prevenir a osteoporose?

---

11. Com que idade se deve consumir mais leite? Porquê?

---

12. Elabora uma ementa saudável e uma ementa não saudável, justificando.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

13. Quais são as vantagens dos aditivos alimentares? E as desvantagens?

---

---

14. Indica e explica dois processos de conservação dos alimentos estudados.

---

---

15. O que são novos alimentos? Dá exemplos.

---

---

