

CIÊNCIAS DA NATUREZA

NOME: _____ 7º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá copiar e responder no caderno as questões propostas.

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) Sais minerais
- b) Vitaminas
- c) Água
- d) Carboidratos

2- 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

3- Analise os itens sobre alimentos:

I. Alimentos reguladores controlam o bom funcionamento do organismo e a conservação da saúde.

II. Alimento construtor contém nutrientes que colaboram na formação e no desenvolvimento do corpo e na reconstituição de tecidos.

Está(ão) correto(s)

- a) I e II
- b) Somente I
- c) Somente II
- d) nenhum dos itens

4- Quando um esportista joga futebol, o alimento que pode contribuir para fornecer energia é

- a) o bife.
- b) o ovo.
- c) a alface.
- d) o arroz.

5- Você acaba de comer um pão delicioso. A digestão do amido componente do pão, começa:

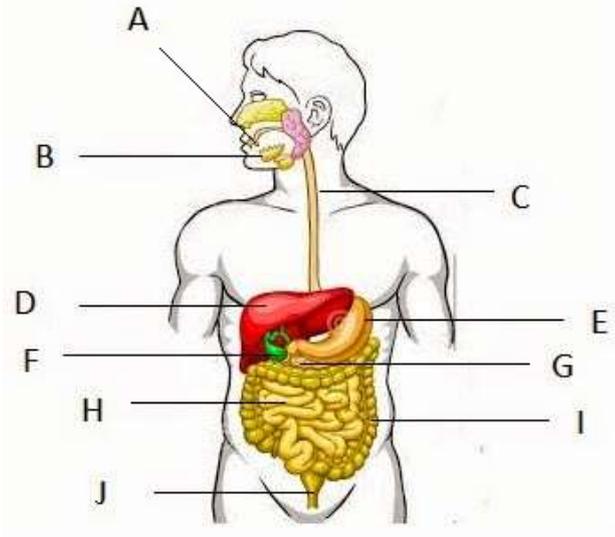
- a) na boca.
- b) no estômago.
- c) no intestino delgado.
- d) no intestino grosso.

6- Para ter uma alimentação saudável é preciso ter cuidados no consumo de gorduras. Com relação a esses alimentos assinale a afirmativa INCORRETA

As massas, frituras e doces possuem muita gordura e por isso, mesmo consumindo pouca quantidade desses alimentos uma pessoa pode ganhar peso e não se sentir saciada.

- () o consumo desses alimentos deve ser esporádico e moderado.
- () No preparo dos alimentos é importante que se faça a comida com muito óleo.
- () Os doces, além de terem muito açúcar, também possuem muita gordura.

7- Veja se você consegue identificar as estruturas do sistema digestório. Siga as letras e escreva o nome dessas estruturas.



- A _____
- B _____
- C _____
- D _____
- E _____
- F _____
- G _____
- H _____
- I _____
- J _____