



Nome: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ T: \_\_\_\_\_

### Parte I

Selecione apenas uma das quatro opções, de modo a completar corretamente as frases.

1. Os nutrientes são...

- A) ... o mesmo que alimentos. \_\_\_\_
- B) ... substâncias que entram na composição dos alimentos. \_\_\_\_
- C) ... substâncias apenas presentes nos alimentos de origem animal. \_\_\_\_
- D) ... substâncias apenas presentes nos alimentos de origem vegetal. \_\_\_\_

2. Como exemplos de alimentos, podemos ter...

- A) ... leite e ovos. \_\_\_\_
- B) ... carne e proteínas. \_\_\_\_
- C) ... lípidos e vitaminas animais. \_\_\_\_
- D) ... azeite e glúcidos. \_\_\_\_

3. Os glúcidos ou hidratos de carbono têm uma função essencialmente...

- A) ... plástica. \_\_\_\_
- B) ... reguladora. \_\_\_\_
- C) ... energética. \_\_\_\_
- D) ... Protetora. \_\_\_\_

4. A carência de vitaminas no organismo provoca doenças chamadas...

- A) ... avitaminoses. \_\_\_\_
- B) ... cáries dentárias. \_\_\_\_
- C) ... constipações. \_\_\_\_
- D) ... cancro. \_\_\_\_

5. Pode dizer-se que uma alimentação equilibrada tem...

- A) ... alimentos em grande quantidade. \_\_\_\_
- B) ... todos os alimentos muito ricos em proteínas. \_\_\_\_
- C) ... alimentos variados e em quantidade suficiente. \_\_\_\_
- D) ... alimentos em pequenas quantidades. \_\_\_\_

## Parte II

1. “O alimento é constituído por substâncias mais simples, que fornecem às células os elementos de que estas necessitam para o bom funcionamento e manutenção do organismo.”

1.1. Define alimento. Selecciona a opção correta.

- Alimento é aquilo que se come. \_\_\_\_\_

- Alimento é uma substância constituída por nutrientes e que permite às células realizar as suas funções vitais. \_\_\_\_\_

- Alimento é o que se vende nos supermercados para consumo de todos. \_\_\_\_\_

1.2. Explica o que é um nutriente.

---

---

1.3. Assinala com um  os principais grupos de nutrientes:

Fibras  Maçã  Peixe  Vitaminas  Água  Proteínas

Minerais  Glúcidos  Manteiga  Lípidos  Vinho  Leite  Frango

1.4. Por que razão os nutrientes são considerados indispensáveis ao organismo.  
Selecciona a resposta correta.

- Limpar o organismo de substâncias tóxicas.

- Fornecer as substâncias essenciais ao bom funcionamento do organismo.

- Fornecer ao organismo o oxigénio essencial às células.

- Manter a temperatura do organismo.

1.5. Estabelece a correspondência correta entre os **nutrientes** e as suas respetivas **funções**.

Nutrientes	Funções
1 – Lípidos	A – Regular o funcionamento dos órgãos e proteger o corpo contra agressões ( <b>Função Reguladora / Protetora</b> ).
2 – Proteínas	
3 – Glúcidos	
4 – Fibras	B – Fornecer energia às células ( <b>Função Energética</b> ).
5- Vitaminas	C – Fornecer material para a construção dos tecidos celulares ( <b>Função Plástica</b> ).
6- Minerais	
7- Água	

1 - \_\_\_\_\_ 2 - \_\_\_\_\_ 3 - \_\_\_\_\_ 4 - \_\_\_\_\_ 5- \_\_\_\_\_ 6- \_\_\_\_\_ 7- \_\_\_\_\_

2. A seguir apresenta-se três ementas. Analisa-as.

Refeições	Dieta A	Dieta B	Dieta C
Pequeno almoço	Leite com cereais.	Leite com cevada, pão com manteiga e uma maçã.	logurte.
Merenda da manhã	Peça de fruta.	logurte e bolachas.	-----
Almoço	Creme de legumes; Pescada estufada com arroz de tomate; Salada de fruta.	Sopa de cenoura; Carne estufada com massa e salada de tomate; Laranja.	Sopa de legumes; Peixe assado com puré; Gelatina.
Lanche	Chá e biscoitos de cereais.	logurte e pão com fiambre	Um copo de leite e biscoitos de chocolate.
Jantar	Sopa de legumes; Jardineira de vitela; Maçã assada.	Sopa de couve lombarda; Pescada assada com puré e legumes salteados; Banana.	Bife com puré de batata.

2.1. Qual das dietas apresenta um pequeno almoço mais equilibrado? \_\_\_\_\_

2.2. O almoço da **dieta B** refere carne estufada. Que tipo de carne deveria ser utilizado de preferência? \_\_\_\_\_

2.3. Qual dos lanches (A, B, ou C) te parece mais adequado para uma pessoa com cerca de 80 anos? \_\_\_\_\_

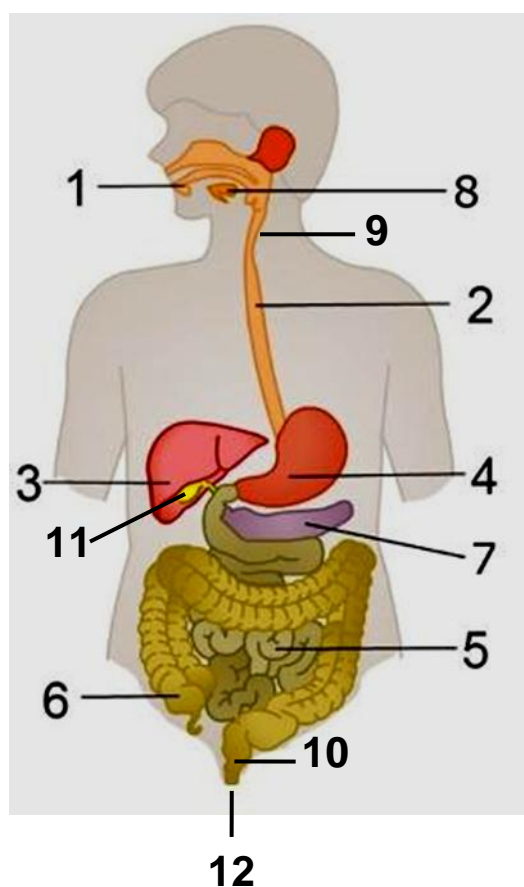
2.4. Como facilmente percebes a dieta mais **desequilibrada** é a C. Refere dois erros cometidos pela pessoa que promoveu esta dieta. \_\_\_\_\_

3. Observa a figura seguinte, onde está representado um sistema do corpo humano.

3.1. Qual o sistema humano representado na figura?  
\_\_\_\_\_

3.2. Identifica os órgãos assinalados com os números.

- 1 - \_\_\_\_\_
- 2 - \_\_\_\_\_
- 3 - \_\_\_\_\_
- 4 - \_\_\_\_\_
- 5 - \_\_\_\_\_
- 6 - \_\_\_\_\_
- 7 - \_\_\_\_\_
- 8 - \_\_\_\_\_
- 9 - \_\_\_\_\_
- 10 - \_\_\_\_\_
- 11 - \_\_\_\_\_
- 12 - \_\_\_\_\_



Bom Trabalho