

A ENERGIA NO CENTRO DAS ATENÇÕES

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

A Responde às perguntas com a informação que consta nas páginas 2-3.

Porque ingerimos alimentos?

Qual é a unidade de energia utilizada em nutrição?

Quando emagrecemos?

Quando mantemos um peso estável?

O que não se deve confundir?

O que é que alastra entre as camadas mais jovens da população?

O que é que o Índice de Massa Corporal permite diagnosticar?

Qual é maior: o número de pessoas que morrem devido a erros alimentares ou o número das que morrem por subnutrição?

DIFERENTES PESSOAS...

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

B Lê atentamente o texto da página 4 e assinala Verdadeiro ou Falso.

1. As necessidades de energia variam de pessoa para pessoa.
Verdadeiro Falso
2. Uma pessoa com uma vida sedentária precisa de mais energia do que uma pessoa com uma vida ativa.
Verdadeiro Falso
3. Só a atividade física faz variar as necessidades energéticas.
Verdadeiro Falso
4. O metabolismo basal consiste na energia de que necessitamos para o nosso corpo executar as funções que nos mantêm vivos.
Verdadeiro Falso
5. As pessoas com um metabolismo basal mais elevado precisam de mais energia para o seu corpo funcionar normalmente.
Verdadeiro Falso
6. A temperatura interna do nosso corpo mantém-se sensivelmente constante nos 37°.
Verdadeiro Falso
7. O crescimento não implica necessidades especiais de energia.
Verdadeiro Falso
8. Os adolescentes precisam de mais energia do que um adulto de 55 anos.
Verdadeiro Falso
9. Os corpos femininos consomem menos energia do que os corpos masculinos.
Verdadeiro Falso
10. As necessidades de energia não variam consoante a forma corporal.
Verdadeiro Falso

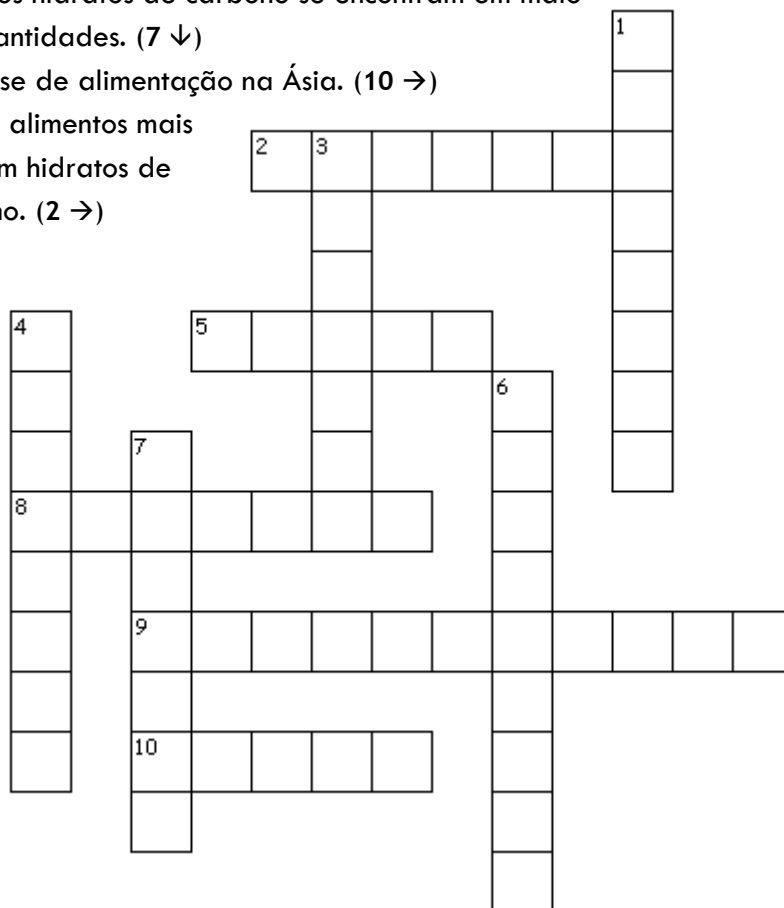
Resume numa frase a ideia principal do texto.

OS HIDRATOS DE CARBONO

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

C Lê atentamente o texto da página 5 e resolve as palavras cruzadas.

- O que existe nos alimentos. (3 ↓)
- Uma das funções básicas do corpo. (1 ↓)
- Os alimentos fornecem-nos as substâncias que o formam. (5 →)
- Constituem os alimentos. (9 →)
- Um dos tipos de nutrientes. (6 ↓)
- É para elas que a energia dos hidratos de carbono fica disponível. (8 →)
- Os hidratos de carbono também são conhecidos por este nome. (4 ↓)
- Onde os hidratos de carbono se encontram em maiores quantidades. (7 ↓)
- É a base de alimentação na Ásia. (10 →)
- São os alimentos mais ricos em hidratos de carbono. (2 →)



Ao pequeno-almoço devemos consumir alimentos ricos em hidratos de carbono. Por quais podemos optar?

AS PROTEÍNAS

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

D Lê a página 6. Nas frases que se seguem, ordenadas de acordo com o texto, há palavras trocadas. Sublinha-as e insere as corretas na grelha.

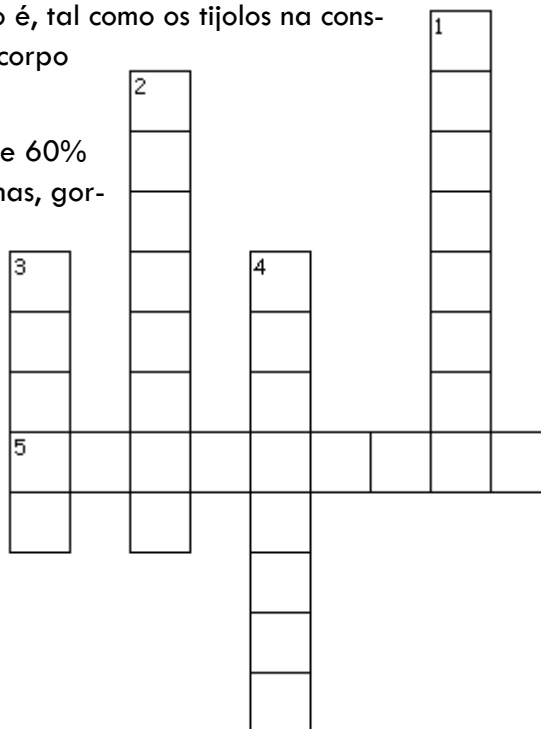
a. As proteínas são as principais construtoras do nosso corpo. Quando nos olhamos ao espelho podemos facilmente confirmá-lo: a pele, as unhas, os cabelos... são formados por prótidos! (5 →)

b. As proteínas (também conhecidas por prótidos ou protídeos) são nutrientes com uma função essencialmente estrutural, isto é, tal como os tijolos na construção de uma casa, ajudam a formar o corpo humano. (1 ↓)

c. O corpo humano é composto por cerca de 60% de água e 40% de matéria seca (proteínas, gorduras, hidratos de carbono e glicídios). (4 ↓)

d. Quando analisamos esta matéria seca, verificamos que cerca de 40% é proteína, outros 40% gordura, os minerais representam apenas 15%, enquanto os restantes 5% correspondem aos elementos de carbono. (2 ↓)

e. Estes valores mostram claramente a importância das proteínas enquanto constituinte do físico humano. (3 ↓)



Faz uma lista dos alimentos que constituem as principais fontes de proteínas.

AS GORDURAS

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

E Lê atentamente o texto da página 7 e completa os seguintes apontamentos.

Os meus apontamentos

As gorduras devem ser ingeridas com _____. São também chamadas _____. Têm uma função essencialmente _____. Fornecem muitas _____ e podem facilmente desequilibrar a nossa _____ energética.

As gorduras compõem as membrana de todas as _____ do organismo. São também utilizadas na produção de _____. Protegem os órgãos _____ e todo o corpo contra a perda exagerada de _____. Para além de serem veículo das vitaminas _____, melhoram o sabor e a textura dos _____.

Podemos encontrar as gorduras nos seguintes alimentos: _____

AS VITAMINAS

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

F Lê atentamente o texto da página 8 e consulta o dicionário. Assinala a definição correta de cada palavra.

Vitaminas

- a) Compostos orgânicos que representam uma parte essencial da massa dos seres vivos.
- b) Qualquer substância gorda usada na alimentação.
- c) Substâncias fornecidas por alimentos frescos ou por medicamentos, indispensáveis ao equilíbrio fisiológico do indivíduo.

Proteína

- a) Massa de farinha, ovos e outros ingredientes.
- b) Composto orgânico que representa uma parte essencial da massa dos seres vivos.
- c) Microrganismo vivo.

Hidratos de carbono

- a) Glicídeos; compostos orgânicos constituídos por carbono, hidrogénio e oxigénio.
- b) Substâncias químicas produzidas pelas glândulas endócrinas.
- c) Unidades que medem a energia em nutrição.

Colagénio

- a) Tecido que mantém as células unidas.
- b) Conjunto de dois ou mais átomos unidos por cadeias químicas.
- c) Gordura que faz parte da constituição das membranas celulares.

Hortícolas

- a) Produtos produzidos em hortas.
- b) Conjunto de dois ou mais átomos unidos por cadeias químicas.
- c) Substâncias com efeitos benéficos para o organismo.

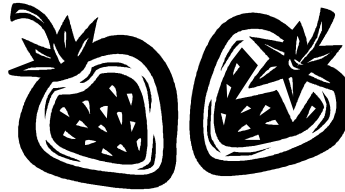
Laticínios

- a) Substâncias utilizadas na conservação dos alimentos.
- b) Preparados comestíveis feitos com leite ou com os seus derivados.
- c) Substâncias de origem inorgânica.

AS VITAMINAS

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

G Encontra, na sopa de letras, os alimentos que fornecem as diversas vitaminas.



Q H I R E C G U T H R X S R T B E L A F E N C B J
L O S S A R I G E D S E T N E M E S Í P X A F K B
D O N P I A E R T E Q J T E U U G G O S I N I I I
L V K P S B X E Z D E E A K N P A K R U E I E N H
F I X H C V R U J B J U H O X D B Z L I P R J J S
E X D I K B P T H G P F U H O D U O R Z V J V L M
X G I M S G K F X S C J D F F G C U S I M G V Z P
K G G M I E N R A C D J I C T S H U L O A K L Z C
Q N U S U O L I T A R V Z O A X A H Q O T E T B B
H L G V I M D E I F D K G R V I A V L I C I X G B
Q O R P L V E N G B K C U S G S P E K S C U Q K P
P G S P C J R D E M Q O E F Z C M T P O P D H J L
J P O T D O C A Z M N J A K M Z Z J U K Z V N A M
T T N M H S D K E E A L E R S N C V S E A V I H N
C N D F V K K T C L D X S P E O E F B O F J Z E L
V I X M P A R O B Ó B A L E O V I X A U V K G Q X
I C M M M I D X O I R V K F L F B N L D L O O O E
N E I D I Q O X Q K M R I U T J X H I S J E K A P
F D I L S A B J Q E V L N O Z M I K F C J P L Z N
L A T I C Í N I O S O I M L I O N E F K O D B J E
Z I T E E J U J X U I V D I S K E R F G G T K H T
O F S E N X F G T E X S V R I B U B H A U I A I L
M I Q D P S K B E T Z K B X N T E Z P I P K I L G
L E L D P Q S I A E R E C O A K A A X D U Z J E S
J B Q R K E Q U A X E I G T I H I F E I J Õ E S Q

Abóbora

Amendoim

Carne

Cenouras

Cereais

Couve

Ervilhas

Feijões

Fígado

Fruta

Laticínios

Meloa

Ovos

Peixe

Sementes de girassol

OS MINERAIS

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

H Lê o texto da página 10, “Os minerais”, e coloca as letras na ordem correta para formares os nomes dos alimentos ricos em minerais. Em seguida, copia as letras numeradas para as quadrículas na última linha e desvenda o título de um livro sobre a alimentação que podes requisitar na biblioteca escola.



EELIT

7				1	

PEASINREFS

										3

NERAC

					4

PEEXI

					9

FORSUT SEOCS

										11

RIEASEC

							6

NOMUSGAESIL

											12

SAVE

			13

FÍDOGA

							8

HCÁ

		10

1	2

É	
3	

	Q						
4							8

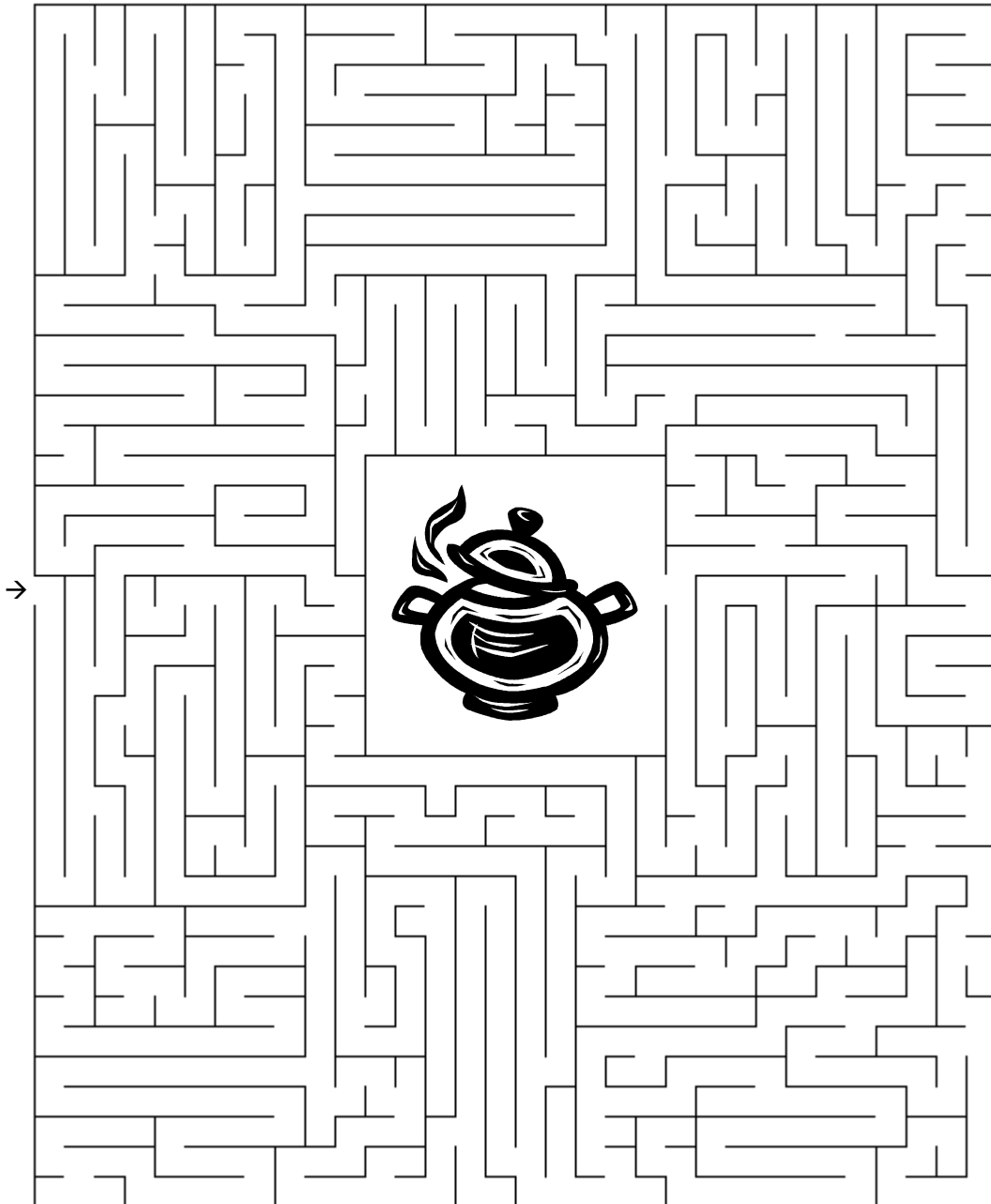
	Q		
			9

10	11	12	13	14	

OS ALIMENTOS

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

Encontra o caminho para o centro do labirinto.



AS FUNÇÕES DO PEQUENO-ALMOÇO

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

J O vosso grupo trabalha na redação da revista *100% Jovem* e tem que redigir um artigo sobre a importância do pequeno-almoço. Consultem as páginas 18-19 do dossiê temático e tirem apontamentos.

que o pequeno-almoço repõe no organismo

Vantagens de um bom pequeno-almoço

Os cinco grupos alimentares que devem estar presentes

Alimentos ricos em hidratos de carbono que devemos preferir

Uma consequência grave, para os estudantes, da falta do pequeno-almoço

que acontece aos jovens que não comem de manhã

PEQUENO-ALMOÇO E ALMOÇO

Nome: _____ N.º: _____ Ano/Turma: _____

L Consulta a página 20 da revista *100% Jovem*.

10:00 PEQUENO-ALMOÇO

Analisa os conselhos que são dados para esta refeição e seleciona a resposta correta para cada item.

- O iogurte natural fornece ao organismo:
 - hidratos de carbono.
 - proteínas.
 - fibras.
- Os cereais fornecem:
 - proteínas.
 - fibras.
 - gorduras.
- Ao comeres o pão integral, estás a ingerir:
 - gorduras.
 - fibras.
 - hidratos de carbono.
- O queijo fresco ou o requeijão são uma fonte de:
 - proteínas e gorduras.
 - hidratos de carbono.
 - fibras.
- O sumo de laranja natural vai suprir parte das tuas necessidades de:
 - minerais e vitaminas.
 - hidratos de carbono.
 - proteínas.

Seleciona agora a opção que melhor caracteriza este pequeno-almoço:

- pobre em proteínas.
- desequilibrado.
- completo e equilibrado.

13:00 ALMOÇO

Analisa os conselhos dados e seleciona a resposta correta para cada item.

- O macarrão com carne é uma excelente fonte de:
 - hidratos de carbono e proteínas.
 - fibras e minerais.
 - vitamina C.
- A cenoura ralada da salada é um alimento rico em:
 - flúor.
 - ferro.
 - vitamina A.
- O sumo de uva, por ser rico em sais minerais, vitamina C e do complexo B:
 - é utilizado na elaboração de hormonas.
 - aumenta a absorção do ferro e é útil para produzir colagénio.
 - ajuda a formar os músculos.
- Uma pêra como sobremesa fornece:
 - gordura.
 - vitaminas A, C e do complexo B.
 - proteínas.

Seleciona agora a opção que melhor caracteriza este almoço:

- pobre em proteínas.
- desequilibrado.
- completo e equilibrado.