

Aluno(a) ● ● ●

Disciplina
CIÊNCIAS

Professor(a)
ELIZA

Ano
8º

Turma

Data
27/05/2024

LISTA SEMANAL DE CIÊNCIAS - Nº 3

01. EXPLIQUE POR QUE PESSOAS DESIDRATADAS CORREM RISCO DE MORTE.

02. Para que os músculos se desenvolvam normalmente, é necessária a ingestão de uma grande quantidade de proteínas na alimentação. Assinale a opção abaixo que contém somente alimentos ricos em proteínas:

- (A) Carne e ovos
- (B) Macarrão e legumes
- (C) Legumes e Verduras
- (D) Pão e verduras

03. Todos os alimentos fornecem a mesma quantidade de energia? Explique sua resposta.

04. Um prato contém arroz, feijão, bife, farinha de mandioca, tomate, salada e banana. Se retirarmos a carne dessa refeição, reduziremos a ingestão de um importante grupo de nutrientes. Qual grupo de nutriente e qual sua importância?

05. Analise a tabela e depois responda às questões a seguir.

Composição e quantidade de energia fornecida em 100g de alguns alimentos RESPECTIVAMENTE:

Alimento - Água (%) - Proteína (g) - Gorduras (g) - Carboidratos (g) - Energia (kcal)

Alface lisa, crua - 95,0 -- 2,4 -- 0,3 -- 4,6 -- 24

Laranja ou pera crua - 89,6 -- 1,0 -- 0,3 -- 4,6 -- 49

Batata-baroa crua - 73,7 -- 2,6 -- 0,1 -- 21,0 -- 93

Filé de frango sem pele e assado - 63,2 -- 23,8 -- 3,8 -- 0,0 -- 136

Pão - 9,0 -- 8,7 -- 3,2 -- 50,0 -- 269

Amendoim - 6,4 -- 15,0 -- 64,0 -- 15,0 -- 651

Margarina - 15,8 -- 0,6 -- 81,0 -- 0,4 -- 720

Coco - 42,2 -- 3,5 -- 27,2 -- 13,7 -- 296



a. Quais alimentos fornecem mais energia? _____

b. O que esses alimentos têm em comum em relação à composição? _____

c. Quais alimentos fornecem menos energia? O que esses alimentos têm em comum em relação à composição?

d. Qual é a relação entre a quantidade de energia fornecida por um alimento e sua composição?

06. O que acontece quando ingerimos menos energia do que gastamos nas nossas atividades? Explique.

07. Quais são os processos pelos quais o alimento deve passar até chegar às células, onde será utilizado? Comente.

08. Diferencie macronutrientes e micronutrientes, com exemplos.

09. Os alimentos fornecem energia e as substâncias necessárias para construção do nosso corpo. Eles também fornecem os nutrientes que contribuem para regulação do organismo. Quando ocorre um ferimento, como um corte, por exemplo, a região é regenerada e o corte se fecha. Qual alimento pode fornecer nutrientes que contribuem para cicatrização do corte?

(A) Arroz. (B) Macarrão. (C) Bife. (D) Batata frita.

10. Para que os músculos se desenvolvam normalmente, é necessária a ingestão de uma grande quantidade de proteínas na alimentação. Assinale a opção abaixo que contém somente alimentos ricos em proteínas:

- (A) Carne e ovos
- (B) Macarrão e legumes
- (C) Legumes e Verduras
- (D) Pão e verduras