

NOME:

DATA:

Exercício de Nutrição – Ciências 8º ano

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) Os carboidratos, pois são alimentos responsáveis por nos fornecer energia.
- b) Os carboidratos, pois são alimentos responsáveis por nos doar energia.
- c) Os carboidratos, pois são alimentos responsáveis por nos tirar energia.
- d) Os carboidratos, pois são células responsáveis por nos fornecer energia.

2) (PUC-RIO) 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
- e) Carboidratos para ambas as dietas

3) (UNAMA) Os insetos costumam carregar mais nutrientes do que outros animais. Em relação à quantidade de proteínas, a carne de boi é composta por apenas 28%, a de porco 25% e a de frango 23%. Corpo de moscas e mosquitos chega a quase 59%, e libélulas têm 58%. Esses insetos também são ricos em vitaminas, principalmente a B, possuem minerais de ferro e cálcio, além de ácidos graxos essenciais.

(Texto Adaptado de Por que você deve começar a comer insetos, Luiz Romero. Revista Super Interessante, pág. 74, dez. 2012)

Em relação a esses nutrientes e suas funções, afirma-se que:

- I. As proteínas, quando ingeridas, fornecem aminoácidos às células.
- II. A vitamina B e o ferro são nutrientes orgânicos essenciais para o bom funcionamento das células.
- III. O cálcio é fundamental para a estrutura óssea.
- IV. Os ácidos graxos fornecem energia às células.

São corretas as alternativas:

- a) I e II, apenas
- b) I, II, III e IV
- c) II e III, apenas

d) I, III e IV, apenas

4) Obter alimento é, certamente, uma das primeiras necessidades dos seres vivos e ocupa uma grande parte da vida de todas as espécies. Com os alimentos os seres vivos:

- a) Obtêm somente a energia. (energéticos)
- b) Obtêm somente a matéria prima-prima. (construtores)
- c) Obtêm somente substâncias reguladoras.
- d) Obtêm matéria-prima, energia e substâncias reguladoras.

5) Responda:

Os médicos recomendam, principalmente par as crianças, a exposição à luz do sol por cerca de 40 minutos nas primeiras horas do dia ou ao final do dia. Por quê?

- a) Porque a vitamina E associada aos raios solares, facilita a absorção e a utilização do cálcio e do fósforo pelos ossos e dentes.
- b) Porque a vitamina C associada aos raios solares, facilita a absorção e a utilização do cálcio e do fósforo pelos ossos e dentes.
- c) Porque a vitamina A associada aos raios solares, facilita a absorção e a utilização do cálcio e do fósforo pelos ossos e dentes.
- d) Porque a vitamina D associada aos raios solares, facilita a absorção e a utilização do cálcio e do fósforo pelos ossos e dentes.

GABARITO

Questão 1	Questão 2	Questão 3	Questão 4	Questão 5
A	A	D	D	D