Acompanhamento dA aprendizagem

Avaliação

|  |
| --- |
| **Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Turma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**1. Complete as lacunas em branco do quadro.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Nutrientes em que é rico** | **Função do nutriente** |
| Carne |  | Formação de novas células e crescimento. |
| Laranja | Vitaminas e minerais |  |
|  | Carboidratos |  |
| Azeite |  | Manutenção da temperatura do corpo, formação de novas células e fonte de energia. |
| Verduras |  | Bom funcionamento do corpo e prevenção de doenças. |

**2. Escolha a alternativa correta para completar a frase a seguir.**

As \_\_\_\_\_(I)\_\_\_\_\_não são consideradas nutrientes, mas estão presentes em alguns alimentos e são importantes para o bom funcionamento do \_\_\_\_\_(II)\_\_\_\_\_.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **(I)** | **(II)** |
| a) | proteínas | estômago |
| b) | fibras | intestino delgado e do intestino grosso |
| c) | proteínas | intestino delgado |
| d) | fibras | estômago |

**3. Classifique os alimentos a seguir, baseando-se no grau de processamento.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Uma imagem contendo comida  Descrição gerada com muito alta confiança** | **Uma imagem contendo queijo, comida  Descrição gerada com muito alta confiança** |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Uma imagem contendo fruta, melão, cantalupo, melancia  Descrição gerada com muito alta confiança** | **Uma imagem contendo comida, mesa, arroz, prato  Descrição gerada com muito alta confiança** |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Uma imagem contendo interior, mesa  Descrição gerada com alta confiança** | **Uma imagem contendo alface, vegetal  Descrição gerada com muito alta confiança** |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**4. Analise as frases e assinale a alternativa correta.**

I – Alimentos ultraprocessados devem ser evitados na alimentação, pois apresentam substâncias que são prejudiciais à saúde se consumidas em excesso.

II – A obesidade e outras doenças podem ser ocasionadas pelo excesso do consumo de alimentos ultraprocessados.

III – Extrato de tomate, atum em lata e frutas em calda são exemplos de alimentos ultraprocessados.

a) I e II.

b) I e III.

c) II e III.

d) Todas as alternativas estão corretas.

**5. Leia os cardápios de duas festas de aniversário.**

|  |
| --- |
| **Festa da Joana:** bolo de casca de banana com calda de caramelo e suco de casca de abacaxi.  **Festa da Maria:** bolo de chocolate com calda de morango e refrigerante. |

* Em qual dessas festas houve maior preocupação com o aproveitamento integral dos alimentos? Explique.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. O quadro a seguir apresenta as necessidades energéticas de quatro adolescentes.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nome** | **Idade** | **Necessidades energéticas diárias (em kcal)** | **Consumo diário de calorias (alimentação, em kcal)** |
| Lucas | 12 anos | 1.800 kcal | 2.500 kcal |
| Joana | 13 anos | 1.600 kcal | 1.700 kcal |
| Gabriel | 13 anos | 1.900 kcal | 1.950 kcal |
| Lúcia | 12 anos | 1.600 kcal | 1.100 kcal |

* Em relação ao quadro, qual das frases está correta?

a) Lucas consome diariamente muito mais energia do que precisa.

b) Gabriel consome menos calorias do que necessita diariamente.

c) Lúcia consome a mesma quantidade de energia do que necessita.

d) Joana consome menos calorias do que necessita diariamente.

**7. Faça um cardápio equilibrado para as refeições de um dia.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Café da manhã** | **Lanche da manhã** | **Almoço** | **Lanche da tarde** | **Jantar** |
| **Alimentos**  **escolhidos** |  |  |  |  |  |

**8. Para cada uma dos hábitos considerados inadequados em relação à alimentação, escreva um hábito considerado adequado.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hábito inadequado** | **Hábito adequado** |
| Comer em frente à televisão. |  |
| Ingerir alimentos ultraprocessados com frequência. |  |
| Comer fora de hora e rápido. |  |
| Comer demais em uma das refeições. |  |

**9. Complete a cruzadinha.**

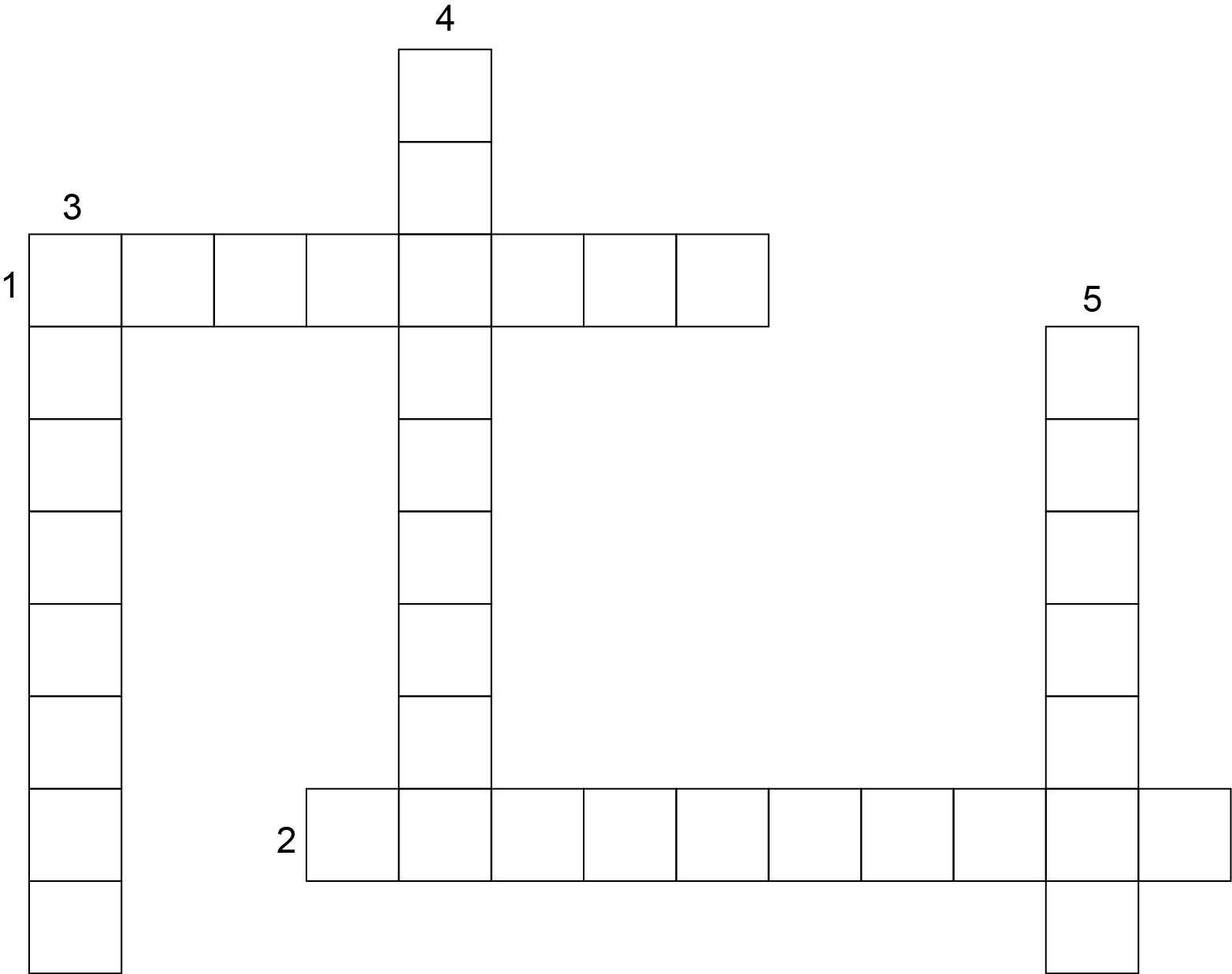
1. Distúrbio alimentar que provoca insatisfação com o próprio corpo e a pessoa não consegue se alimentar.

2. Pessoa que não se exercita.

3. Sentimento que provoca desespero, aflição.

4. Distúrbio alimentar provocado pela ingestão de alimentos ultraprocessados e em excesso.

5. Distúrbio alimentar no qual a pessoa se alimenta, se sente culpada e provoca vômitos.



**10. Em relação aos órgãos que contribuem para a nutrição do organismo, responda às questões.**

a) Qual é o caminho que o alimento faz no sistema digestório?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) Qual é o caminho que o gás oxigênio faz no sistema respiratório até chegar aos alvéolos?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Qual das frases está correta em relação ao processo de nutrição?**

a) A absorção dos nutrientes provenientes da digestão ocorre no encéfalo.

b) Os nutrientes são transformados em energia no coração.

c) Nos vasos sanguíneos, ocorre transporte de nutrientes e oxigênio para as células.

d) Nutrição e digestão são sinônimos.

**12. Classifique as frases em verdadeira (V) ou falsa (F).**

( ) Na inspiração, ocorre relaxamento do diafragma e o ar com gás oxigênio entra pela cavidade nasal.

( ) Os pulmões são formados por estruturas chamadas alvéolos, nos quais ocorre a troca de gases.

( ) A cavidade torácica diminui de tamanho durante a inspiração.

( ) Na expiração, o ar com gás carbônico sai pela cavidade nasal, pois ocorre relaxamento do diafragma.

( ) A cavidade torácica aumenta de tamanho durante a inspiração.

**13. O sistema circulatório contribui para a distribuição de nutrientes para o corpo. Esse sistema é formado por:**

a) sangue, pulmão e coração.

b) coração, ossos e vasos sanguíneos.

c) brônquios, ossos e coração.

d) sangue, coração e vasos sanguíneos.

**14. O sistema urinário é responsável pela eliminação dos resíduos produzidos pelo corpo. Com base nisso, responda:**

a) Qual é o nome do composto que chega aos rins para ser filtrado?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) Qual é o nome do composto que é armazenado na bexiga e eliminado do corpo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15. Assinale a frase correta em relação ao sistema urinário.**

a) A urina é produzida na bexiga urinária.

b) Os rins controlam a quantidade de água que circula no corpo.

c) Os resíduos eliminados na urina são produzidos no sangue.

d) Os ureteres conduzem a urina para fora do corpo.