



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: Ayrton Senna da Silva.

Ano: 8º Componente Curricular: Investigação e Pesquisa.

Professora: Barbara Carolina.

Período de 19/06/2020 a 02/07/2020.

Olá, turma!

Como já foi explicado, para manter a saúde é necessário que a gente tenha uma alimentação saudável, noites de sono e pratique atividade física.

Por conta da Covid-19, vamos estudar e revisar esses itens.

Façam pesquisa, anotem as dúvidas e bom trabalho!

RESPONDA EM UMA FOLHA:

1. O que são nutrientes energéticos?
2. O que é uma dieta?
3. Por que glicose não sofre transformação no tubo digestório?
4. Fígado, carne magra e pão integral são fontes de qual vitamina? Escreva o nome.
5. Qual a classificação dos nutrientes quanto à composição química?
6. Qual o fenômeno que transforma moléculas grandes de nutrientes em substâncias simples que podem ser absorvidas pelo organismo?
7. Escreva os sais minerais que são nutrientes plásticos:
8. Quais são os átomos que formam os carboidratos?

9. Qual a classificação dos nutrientes quanto à função?
10. Dê dois exemplos de alimentos ricos em lipídios de origem animal:
11. Complete a frase: sem ____ não há vida.
12. Como os nutrientes chegam até todas as células do corpo humano?
13. Qual a unidade básica da proteína?
14. Cite duas fontes de vitaminas:
15. O que pode acontecer com uma pessoa mal alimentada?
16. Qual nutriente libera mais energia: a proteína, o carboidrato ou a gordura?
17. Esquematize a reação de combustão das células do nosso corpo:
18. O que é avitaminose?
19. Por que, durante a gestação, a quantidade de calorias que a mulher ingere deve ser aumentada?
20. Qual sal mineral está relacionado com a síntese de hormônio da tireoide?
21. Quais são os agentes biológicos que mais alteram os alimentos?
22. Por que é importante beber água?
23. É certo afirmar que uma pessoa comeu bem quando comeu muito?
24. Escreva dois exemplos de estabilizantes utilizados na indústria alimentícia:
25. Faça um cardápio de café da manhã com carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas e sais minerais; e mostre quais são os alimentos que contêm nutrientes plásticos, energéticos e reguladores: