

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS

Estudante: _____ Data: ___/___/___

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

ALIMENTOS E NUTRIENTES

As substâncias sólidas e líquidas que chegam ao tubo digestivo são transformadas e aproveitadas pelo corpo para manter os tecidos, regular os processos do organismo e fornecer energia. Essas substâncias recebem o nome de alimentos.



Os alimentos são formados por substâncias químicas chamadas nutrientes, que podem ser de dois tipos:

Macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídios (ou gorduras).

Micronutrientes: vitaminas e minerais.

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Os alimentos industrializados são aqueles que passam por algum processo físico, químico ou biológico antes de chegarem ao consumidor. Eles podem ser classificados em diferentes grupos:

Minimamente processados: alimentos in natura que sofreram pequenas alterações, como moagem, secagem ou pasteurização.

Processados: alimentos aos quais foram adicionados ingredientes como sal, açúcar, óleo ou vinagre.

Ultraprocessados: formulações industriais que, em geral, contêm cinco ou mais ingredientes. Costumam ser pobres em nutrientes e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos. Apresentam sabor muito realçado e maior prazo de validade.

Quando consumidos sem nenhum tipo de processamento, sendo obtidos diretamente de plantas ou animais, os alimentos são classificados como "in natura".

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Os alimentos processados e ultraprocessados são nutricionalmente desequilibrados e contêm aditivos químicos em sua composição, como corantes, emulsificantes, conservantes e aromatizantes.

O consumo frequente pode aumentar o risco de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas no coração. Por isso, a melhor escolha é dar preferência a alimentos naturais ou com baixo nível de processamento, montando pratos variados e coloridos. Ainda assim, é possível incluir alimentos industrializados na alimentação, desde que seja de forma equilibrada e em pequenas quantidades, sem exageros que prejudiquem a saúde.

Larissa Fonteles, Tudo Sala de Aula

Atividades _____

1. O que são alimentos?

2. Leia as descrições abaixo e associe cada uma delas ao grupo correto de nutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios (gorduras), vitaminas ou minerais.

I. Essenciais para a construção e reparo de tecidos, além de atuarem na formação de enzimas e hormônios.

II. Elementos como ferro, zinco, cálcio e iodo, importantes para a formação de ossos, transporte de oxigênio, e regulação de processos fisiológicos.

III. Fornecem energia, atuam como reserva de gordura, e são fundamentais para a formação de membranas celulares e a síntese de hormônios.

IV. A principal fonte de energia do organismo, fornecendo glicose.

V. Desempenham funções reguladoras, metabólicas e de proteção.

3. Defina os termos abaixo.

I) Alimento in natura:

II) Alimento processado:

III) Alimento ultraprocessado:

4. Analise cada item da lista e indique se é um alimento in natura ou ultraprocessado.



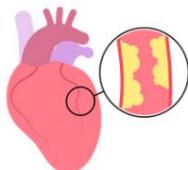
5. Abaixo, assinale apenas os alimentos industrializados.



6. Abaixo, escreva três obrigatórias que geralmente aparecem em alimentos ultraprocessados.

| | | |
|---------|---------|---------|
| ALTO EM | ALTO EM | ALTO EM |
| | | |

7. Com base nas figuras abaixo, associe cada ilustração ao problema de saúde correspondente.



8. Veja com atenção a imagem abaixo.



Disponível em <https://www1.folha.uol.com.br/colunas/heliosschwartzman/2023/08/ultraprocessados.shtml>

- A partir da leitura, pode-se afirmar que
- os ultraprocessados ajudam no crescimento saudável.
 - o consumo exagerado de ultraprocessados pode prejudicar a saúde.
 - os ultraprocessados são mais nutritivos que frutas e verduras.
 - só os refrigerantes causam problemas de saúde.

9. Marque V ou F para as sentenças abaixo.

- () Todos os alimentos industrializados são pobres em nutrientes
- () Todo alimento industrializado faz mal à saúde.
- () A indústria utiliza conservantes para aumentar o tempo de validade dos produtos.
- () Refrigerantes são exemplos de alimentos ultraprocessados.
- () Congelar uma fruta em casa a torna um alimento ultraprocessado.
- () Um alimento saudável deve conter todos os nutrientes que o corpo precisa.
- () Nem todo alimento industrializado é ultraprocessado.

10. Associe corretamente as colunas.

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Conservantes | 2. Corantes |
| 3. Aromatizantes | 4. Emulsificantes |

- () Deixam os alimentos mais coloridos.
- () Evitam a deterioração e prolongam a validade.
- () Alteram ou reforçam o sabor e cheiro.
- () Fazem com que ingredientes que não se misturam, como água e óleo, fiquem juntos.

11. Liste os alimentos ultraprocessados que você costuma consumir e indique com que frequência você os ingere (diariamente, algumas vezes por semana, raramente).
