

ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

SAIS MINERAIS

Os sais minerais são substâncias inorgânicas essenciais para o funcionamento adequado do nosso organismo. Eles estão presentes como eletrólitos nos líquidos corporais, como componentes de enzimas e hormônios e como componentes estruturais de alguns órgãos, tais como ossos e dentina nos dentes. Os sais minerais são elementos que têm sua origem a partir do solo, sendo assim, os seres vivos não podem produzi-los. Para conseguirmos os sais necessários para nossa sobrevivência, uma alimentação adequada e balanceada é essencial.

Classificação dos sais minerais

Macrominerais: Aqueles cujas necessidades diárias superam os 100 mg. Nesse grupo encontram-se o cálcio, fósforo, sódio, potássio, cloro, magnésio e enxofre.

Microminerais: Aqueles que a necessidade diária é inferior a 100 mg. Nesse grupo, podemos destacar o ferro, cobre, zinco, manganês, iodo, selênio e flúor.

Principais sais minerais

MINERAL	FUNÇÃO	FONTES
Cálcio	Formação de ossos e dentes, coagulação sanguínea, regulador de funções celulares.	Leite e derivados, gema de ovo, cereais e legumes verdes.
Fósforo	Composição de ossos e dentes, produção de energia.	Leites e derivados, cereais, carnes, ovos e pães.
Potássio	Contração muscular, atividades dos nervos, regulador dos batimentos cardíacos.	Frutas, cereais, leite e carnes.
Sódio	Regulação do volume de líquidos corporais, condução do impulso nervoso, pressão sanguínea e contrações musculares.	Sal de cozinha, vegetais, queijos.
Magnésio	Funcionamento de nervos e músculos, metabolismo do cálcio e síntese de vitamina D.	Verduras com folhas verde-escuras, cereais, frutas cítricas e leguminosas.
Ferro	Componente principal da hemoglobina, transporte de oxigênio.	Fígado, rim, coração, gema de ovo, vegetais verdes, beterraba, feijão, cereais.
Flúor	Composição de dentes e ossos, prevenção de cáries.	Água fluorada.
Iodo	Funcionamento adequado da tireoide.	Frutos do mar, sal de cozinha iodado.

Fonte: [brasilecola.uol](http://brasilecola.uol.com.br). (Adaptado)

Atividade _____

1. O que são sais minerais?

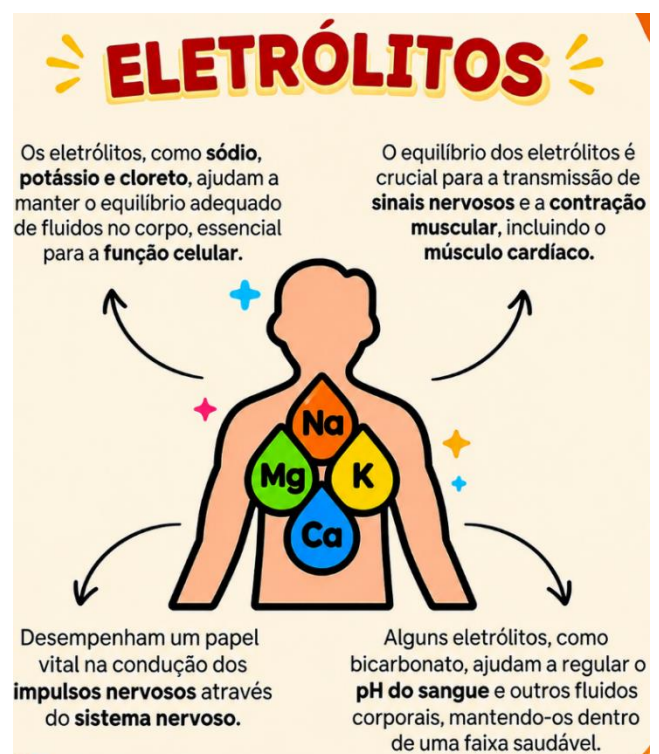
2. Os seres vivos podem produzir sais minerais? Justifique.

3. Como obtemos sais minerais para o nosso organismo?

4. Como são classificados os sais minerais?

5. Diferencie os dois grupos de sais minerais citados na questão anterior.

Observe a imagem a seguir para responder às questões 6 e 7.



Fonte: Facebook/Cafeina Instituto

6. Qual é a importância do equilíbrio dos eletrólitos para o organismo?

7. Identifique o eletrólito que auxilia na regulação do PH do sangue.

8. O mineral associado à formação de ossos e dentes, além de sua participação na coagulação sanguínea é o

- a) flúor.
- b) cálcio.
- c) fósforo.
- d) magnésio.

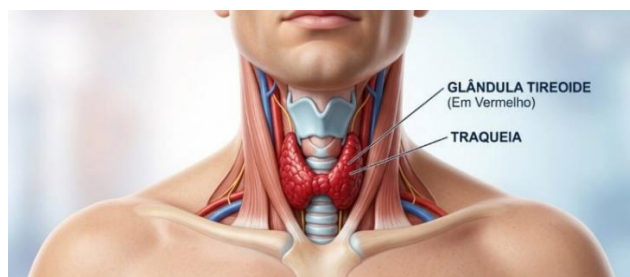
9. Qual mineral está diretamente relacionado à composição da hemoglobina e ao transporte de oxigênio no organismo?

- a) Ferro.
- b) Fósforo.
- c) Potássio.
- d) Magnésio.

10. Assinale a alternativa que apresenta o mineral responsável pela contração muscular.

- a) Magnésio.
- b) Potássio.
- c) Fósforo.
- d) Sódio.

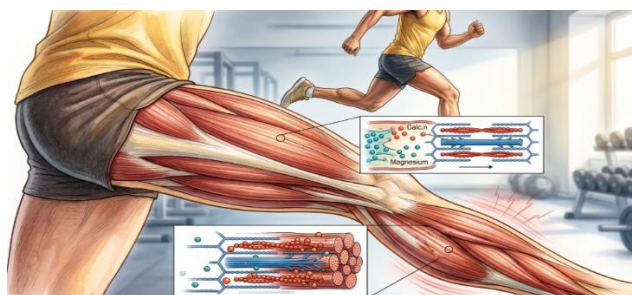
11. A imagem abaixo representa a tireoide.



Fonte: tuasaude.com

Qual sal mineral está relacionado ao funcionamento adequado desse órgão?

12. Os órgãos representados na ilustração a seguir são os nervos e músculos.

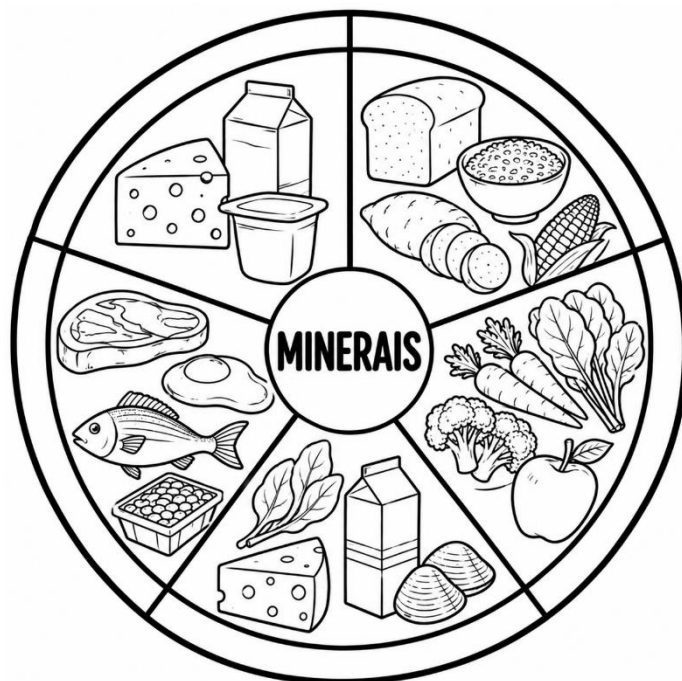


Fonte: correibraziliense.com.br

Esses órgãos estão relacionados a uma das funções desempenhadas pelo

- a) flúor.
- b) cálcio.
- c) fósforo.
- d) magnésio.

13. Identifique e pinte na imagem abaixo os alimentos que são fontes de sais minerais.



Apoio pedagógico para este material



Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações**, escaneie o QR Code ou clique no botão ao lado.
Ao abrir, role a página para baixo.



Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso site e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas. 	Entre em grupos de WhatsApp e fique por dentro das novidades e lançamentos. 	Acesse o nosso Instagram e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores. 
---	---	---

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.