

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

DISCIPLINA: Biologia

8º Ano - ENS. FUNDAMENTAL

PROF.: Patrícia

1 – Saúde é um direito social, inerente à condição de cidadania, que deve ser assegurado sem distinção de raça, religião, ideologia política ou condição socioeconômica. Qual é a definição de saúde apresentada pela Organização Mundial de Saúde?

2 – Levando em consideração o conceito amplo de saúde, apresente fatores que a promovem e que a prejudicam (pelo menos, três de cada).

3 – O saneamento básico também pode ser considerado um fator que influencia nossa saúde porque:

- a) garante o tratamento de doenças
- b) é responsável apenas pela distribuição de água
- c) aumenta os cuidados com a qualidade do ar
- d) diminui a transmissão de várias doenças importantes

4 – A maioria das pesquisas das mais diferentes áreas da saúde ressaltam a importância da atividade física regular para a manutenção da saúde, pois os exercícios físicos promovem:

- a) aumento da obesidade
- b) diminuição da qualidade e da expectativa de vida
- c) prevenção de doenças e aumento de qualidade e expectativa de vida
- d) doenças crônicas e envelhecimento precoce

5 – Adolescentes: mais altos, gordos e preguiçosos

A oferta de produtos industrializados e a falta de tempo têm sua parcela de responsabilidade no aumento da silhueta dos jovens. *“Os nossos hábitos alimentares, de modo geral, mudaram muito”*, observa Vivian Ellinger, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Pesquisas mostram que, aqui no Brasil, estamos exagerando no sal e no açúcar, além de comer menos frutas, legumes e feijão. Outro pecado, velho conhecido de quem exibe excesso de gordura por causa da gula, surge como marca da nova geração: a preguiça; *“Quase cem por cento dos adolescentes que participam do programa não praticam nenhum esporte”*, revela a psicóloga Cristina Freire, que monitora o desenvolvimento emocional dos voluntários. Todos já sabem quais são as consequências de uma rotina sedentária e cheia de gordura. E não é nenhuma novidade científica que os obesos têm uma sobrevida menor. Há cinco anos os estudos projetavam um futuro sombrio para os jovens, mas no cenário atual, as doenças que viriam na velhice já são parte da rotina deles. *“Os adolescentes já estão sofrendo com hipertensão e diabetes”* (Fonte: Revista Saúde). Sobre a relação entre os hábitos da população adolescente e as suas condições de saúde, as informações apresentadas no texto indicam que:

a) a falta de atividade física somada a uma alimentação nutricionalmente desequilibrada está fortemente relacionado com a obesidade e o aparecimento de doenças crônicas entre os adolescentes

b) a diminuição do consumo de alimentos industrializados contribuiu para o aumento da obesidade entre os adolescentes

c) a prática regular de atividade física observada entre os adolescentes é um importante fator de redução de sobrevida dos obesos

d) ainda não se observa ocorrência de casos de hipertensão e diabetes em adolescentes pois essas doenças crônicas estão relacionadas somente ao envelhecimento

6 – Os termos alimento e nutriente tendem a ser usados como sinônimos, mas é preciso diferenciá-los para se evitar confusões. Diferencie estes termos (alimento e nutriente) apresentando exemplos de cada um.

7 – Alimentos de origem vegetal, em sua maioria, apresentam grandes quantidades de:

- a) nutrientes construtores – proteínas
- b) nutrientes energéticos – carboidratos
- c) nutrientes energéticos – lipídios
- d) nutrientes construtores – carboidratos

8 – Complete a tabela de classificação dos carboidratos:

CLASSIFICAÇÃO	REPRESENTANTE	EXEMPLO DE FONTE
Monossacarídeo	Glicose	
Dissacarídeo		Cana de açúcar
Polissacarídeo		

9 – Assinale a alternativa que apresente o grupo de nutriente que com função construtora e os alimentos que o possuem em grande quantidade:

- a) carboidratos – arroz, pão, batata, macarrão, doces
- b) lipídios – azeite de oliva, manteiga, castanhas e amêndoas
- c) proteínas – carne bovina, frango, ovos, leite e derivados

d) proteínas – castanhas, leite, pão, ovos, mandioca

10 – Compare alguns parâmetros dos leites integral e desnatado para um copo (200 mL), na tabela abaixo.

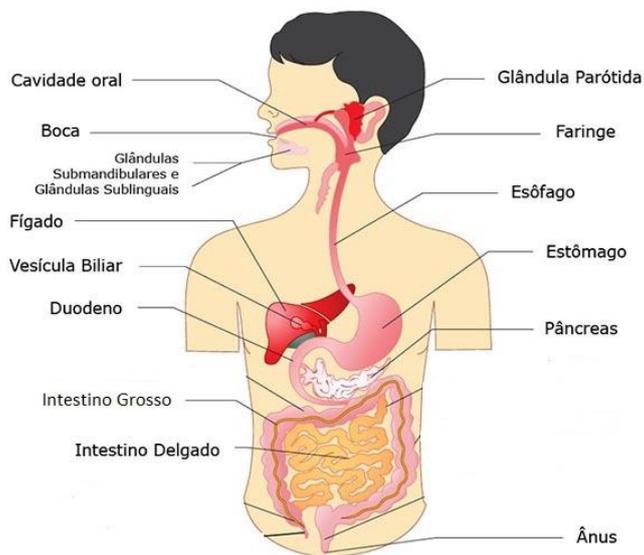
Leite integral	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor energético	118 kcal	6
Carboidratos	9,0 g	3
Proteínas	6,3 g	8
Gorduras totais	6,4 g	12
Gorduras saturadas	4,1 g	19
Gorduras <i>trans</i>	ND	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	94 mg	4

Leite desnatado	Quantidade por porção	% VD(*)
Valor energético	74 kcal	4
Carboidratos	9,8 g	3
Proteínas	6,4 g	8
Gorduras totais	1,0 g	2
Gorduras saturadas	0,0 g	0
Gorduras <i>trans</i>	0,0 g	-
Fibra alimentar	0,0 g	0
Sódio	100 mg	4

* Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. Fonte: Guia alimentar para a população brasileira, Ministério da Saúde, 2008.

Agora responda: Qual dos leites é o mais indicado para um indivíduo que esteja realizando uma dieta de baixas calorias? Justifique sua resposta, usando dados da tabela e explicando qual é a principal diferença entre os tipos de leite.

11 – O esquema abaixo apresenta o sistema digestório humano. Realize uma pesquisa para reconhecer a importância de cada uma dessas partes deste sistema e apresente a função de cada uma no processo de digestão do alimento.



- a) Boca:
- b) Glândulas salivares (parótidas, submandibulares e sublinguais):
- c) Faringe:
- d) Esôfago:
- e) Estômago:
- f) Pâncreas:
- g) Fígado – vesícula biliar:
- h) Intestino delgado – duodeno:
- i) Intestino delgado – jejuno-íleo:
- j) Intestino grosso