



**CIÊNCIAS  
NATURAIS  
(6º ANO)  
1º TESTE  
DE AVALIAÇÃO**



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	–
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	*	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	–	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	–	20	2,0	73,4	–
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

OBSERVA o quadro. Os constituintes dos alimentos designam-se por:

**A** Proteínas

**B** Vitaminas

**C** Nutrientes



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (μg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	–
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	*	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	–	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	–	20	2,0	73,4	–
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

OBSERVA o quadro.



**O alimento que tem maior quantidade de proteínas é:**

**A** Frango

**B** Maçã

**C** Alface



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (μg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	–
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	*	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	–	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	–	20	2,0	73,4	–
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

OBSERVA o quadro.

**Indica o alimento que apresenta na sua composição menos lípidos.**

**A** Leite

**B** Alface

**C** Pão



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (μg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	–
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	*	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	–	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	–	20	2,0	73,4	–
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

OBSERVA o quadro.

**Indica o alimento que apresenta na sua composição menos água.**

**A** Maçã

**B** Alface

**C** Pão



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (μg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	–
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	*	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	–	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	–	20	2,0	73,4	–
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

OBSERVA o quadro.



**O leite e a alface são alimentos completos porque apresentam na sua constituição uma variedade de nutrientes:**



Grande



Média



Pequena



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (μg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	–
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	*	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	–	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	–	20	2,0	73,4	–
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

OBSERVA o quadro.



**Os minerais existentes nos alimentos exercem fundamentalmente uma função:**

**A** Energética

**B** Plástica

**C** Plástica / Reguladora



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	-
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	*	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	-	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	-	20	2,0	73,4	-
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

Cada um dos constituintes do frango, tem a sua função. Os prótidos têm função:

**A**

Plástica

**B**






Energética

**C**

Plástica/  
Reguladora





Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (μg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	-
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	-	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	-	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	-	20	2,0	73,4	-
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

Cada um dos constituintes do frango, tem a sua função. As vitaminas têm função: 

**A** Energética

**B**

Função de  
regulação  
e/ou de  
proteção

**C** Plástica



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	-
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	-	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	-	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	-	20	2,0	73,4	-
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

Cada um dos constituintes do frango, tem a sua função. Os minerais têm função:



Energética








Plástica/  
Regulação  
e/ou de  
proteção.



Regulação



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	-
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	*	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	-	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	-	20	2,0	73,4	-
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6



Cada um dos constituintes do frango, tem a sua função. A água tem função:

**A** Energética

**B** Plástica/  
Regulação e/ou de  
proteção e  
Regulador do  
funcionamento do  
intestino grosso

**C** Regulação



Alimentos 100 g	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Vitaminas		Minerais (mg)		Água (g)	Fibras (g)
				B <sub>1</sub> (µg)	C (mg)	Cálcio	Ferro		
Leite 	3,0	3,0	4,6	54	1,0	126	0,1	88,2	-
Pão 	6,3	0,4	54,4	280	*	23	1,5	31,3	0,5
Maçã 	0,2	0,8	14,0	-	1	4	0,3	81,9	0,6
Frango 	19,6	6,8	0,2	180	-	20	2,0	73,4	-
Alface 	1,8	0,2	0,8	57	4	70	1,5	95,9	0,6

O organismo obtém os materiais de que necessita a partir dos:

**A** Vegetais

**B** Animais

**C** Alimentos





Observa a pirâmide da dieta mediterrânica.

Na pirâmide, os alimentos situados nas faixas inferiores devem ser consumidos com:

Menor frequência do que os alimentos das faixas superiores.



Maior frequência do que os alimentos das faixas superiores.

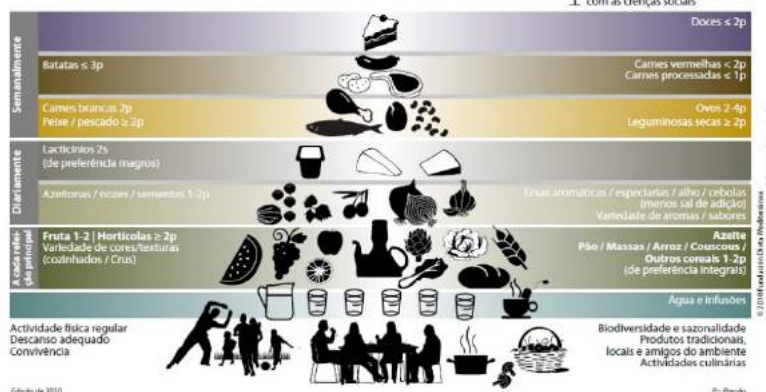


Igual frequência do que os alimentos das faixas superiores.



**A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje**  
 Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais  
 Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Edição de 2010

Pr: Pirâmide



Observa a pirâmide da dieta mediterrânica.

A água e as infusões ocupam a base da pirâmide porque:

**A** se deve tomar em doses variadas

**B** deve ser ingerida regular e abundantemente

**C** deve ser ingerida regularmente



## Doenças



A falta de vitaminas pode provocar doenças chamadas



Diabetes



Obesidade



Avitaminoses



## Doenças



O excesso de gorduras pode provocar



**A**

Kwashiorkor  
ou edema da  
fome

**B**

Obesidade

**C**

Avitaminoses





## Doenças



O abuso de glicidos pode causar



Avitaminoses



Obesidade



Diabetes



## Doenças



A carência de proteínas pode provocar



**A**

**Kwashiorkor  
ou edema da  
fome**

**B**

Obesidade

**C**

Avitaminoses



## Doenças



A falta de vitamina C pode provocar uma doença chamada



**A**

Kwashiorkor  
ou edema da  
fome

**B**

Escorbuto

**C**

Diabetes



## REFRIGERANTE DE SUMO DE LARANJA

Ingredientes:  
Água; açúcar; sumo concentrado de laranja;  
regulador de acidez;  
Ácido cítrico;  
Aroma natural;  
Antioxidante: E 300;  
Espessante: E 440;

Observa o rótulo anterior do produto alimentar, e diz quais são os aditivos alimentares indicados no rótulo e que se encontram abaixo

**A**

Regulador de acidez, ácido cítrico, aroma natural, água e espessante.

**B**

Regulador de acidez, ácido cítrico, açúcar, espessante, sumo concentrado.

**C**

Regulador de acidez, ácido cítrico, aroma natural, antioxidante e espessante.



FIG. 2 Bacalhau



FIG. 3 Peixe



FIG. 4 Enchidos



FIG. 5 Atum

Na figura 2 o processo de conservação denomina-se  de:

**A** Fumo

**B** Esterilização

**C** Salga





FIG. 2 Bacalhau



FIG. 3 Peixe



FIG. 4 Enchidos



FIG. 5 Atum

Na figura 3 o processo de conservação denomina-se ▶  
de:

**A**

Congelação

**B**

Fumo

**C**

Salga





FIG. 2 Bacalhau



FIG. 3 Peixe

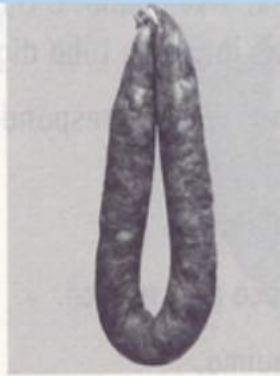


FIG. 4 Enchidos



FIG. 5 Atum

Na figura 4 o processo de conservação denomina-se de: ▶

**A** Congelação

**B** Fumo

**C** Salga





FIG. 2 Bacalhau



FIG. 3 Peixe



FIG. 4 Enchidos



FIG. 5 Atum

Na figura 5 o processo de conservação denomina-se de: ▶

**A** Congelação

**B** Esterilização

**C** Salga





Nutriente fornecedor da energia necessária ao equilíbrio térmico do corpo.

Alimento que devemos consumir diariamente, em qualquer idade.

Nutrientes não energéticos, reguladores e protetores.

**QUAL A HIPÓTESE CERTA MENCIONADA ABAIXO, QUE CORRESPONDE A UMA DAS FRASES ANTERIORES.**



**A** Café

**B** Leite

**C** Ferro



Nutriente fornecedor da energia necessária ao equilíbrio térmico do corpo.

Mineral que devemos consumir diariamente, em qualquer idade

Nutrientes não energéticos, reguladores e protetores.

**QUAL A HIPÓTESE CERTA MENCIONADA ABAIXO, QUE CORRESPONDE A UMA DAS FRASES ANTERIORES.** 

**A** Lípido

**B** Cálcio

**C** Glícido



Nutriente plástico indispensável na construção e renovação celular.

Glúcido que, quando consumido em excesso prejudica a saúde.

Nutrientes fornecedores de energia utilizada nas actividades físicas e intelectuais.

**QUAL A HIPÓTESE CERTA MENCIONADA ABAIXO, QUE CORRESPONDE A UMA DAS FRASES ANTERIORES.** 

**A**

Proteína

**B**

Cálcio

**C**

Ferro



Nutriente plástico indispensável na construção e renovação celular.

Glúcido que, quando consumido em excesso prejudica a saúde.

Nutrientes fornecedores de energia utilizada nas actividades físicas e intelectuais.

**QUAL A HIPÓTESE CERTA MENCIONADA ABAIXO, QUE CORRESPONDE A UMA DAS FRASES ANTERIORES.**

**A** Nutriente

**B** Açúcar

**C** Leite



**Dieta A**  
**Pequeno almoço**

Leite.

**Almoço**

Puré de legumes com carne, fruta.

**Lanche**

Papa de cereais com leite

**Jantar**

Puré de legumes com peixe, fruta.

**A dieta A referida acima é indicada para:**



Um indivíduo que gaste muitas energias



Uma criança com 8 meses



Um indivíduo com problemas de obesidade



- A Dar preferência aos alimentos cozidos e grelhados e evitar alimentos fritos.
- B Utilizar muito sal na comida.
- C Ingerir bebidas alcoólicas.
- D Comer muitos frutos e legumes. E Comer muitos doces.
- F Iniciar o dia de trabalho sem tomar o pequeno almoço.
- G Lavar bem os legumes e frutas antes de os comer ou cozinhar.
- H Evitar o consumo de refrigerantes.

ERROS

ALIMENTARES?



Nas frases anteriores, correspondem a erros alimentares frequentes:



B, C, E, F



A, F e G



B, F e H

