

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 6		CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA
ANO(S)	9.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<p><u>Ciências Naturais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Distinguir alimento de nutriente e nutriente orgânico de inorgânico, indicando as suas funções no organismo e identificando alguns nutrientes em alimentos. - Relacionar a insuficiência de elementos-traço (ferro, flúor, iodo) com os seus efeitos no organismo.

Temas do Bloco

Alimentos e nutrientes

Atividades

3º ciclo/9º ano

X

1-

Resolve

Lê as frases e indica se se referem a alimentos (A) ou a nutrientes (N).

- Produtos naturais ou processados, que podem ser utilizados pelo organismo como fonte de energia ou matéria.
- Pão, feijão, arroz, tomate, leite.
- Substâncias presentes nos alimentos que podem ser utilizadas pelas células de um organismo para manter a sua homeostasia.
- Cálcio, lípidos, proteínas, glícidos.

2 -

Resolve

Estabelece a correspondência entre os nutrientes e as suas funções.

Glícidos

Indispensáveis à formação de músculos, ossos ou pele.

Lípidos

Regulam o metabolismo celular e previnem doenças.

Prótidos

Os triglicéridos fornecem energia e protegem os órgãos.

Minerais

Participa no metabolismo celular e transporta substâncias.

Vitaminas

A glicose fornece energia; as fibras regulam o intestino.

Água

Regulam reações químicas e o equilíbrio do meio interno.

3 -

Resolve

Indica o mineral.

A sua falta provoca cáries dentárias e desmineralização óssea.

A sua falta provoca anemia.

A sua falta está na origem do bócio.

