



ESCOLA	
PROFESSOR (A):	
ALUNO (A):	

PROVA PARANÁ 2023 – MUNICÍPIOS

CIÊNCIAS DA NATUREZA- LISTA DE EXERCÍCIOS

O que você aprenderá?

Descritor D22 - Identificar hábitos saudáveis de alimentação.

Atividade 1

Precisamos nos alimentar diariamente para obter energia e realizar as nossas atividades. Marque com um **X** a alternativa que descreve uma **alimentação equilibrada**.

- A. A alimentação deve ser rica somente em gorduras.
- B. A alimentação deve ser rica somente em proteínas.
- C. A alimentação deve conter carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais em quantidades equilibradas.
- D. A alimentação deve conter grande quantidade de nutrientes para acumular energia.



designed by freepik.com

Disponível: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alimentos-saudaveis>

Atividade 2:

Obesidade Infantil e na Adolescência

A obesidade não é mais apenas um problema estético, que incomoda por causa da “zoeira” dos colegas. O excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, problemas cardíacos e a má formação do esqueleto.

Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de problemas de obesidade, e oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta.

As crianças em geral ganham peso com facilidade devido a fatores tais como: hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar entre outros.

As pessoas dizem que crianças obesas ingerem grande quantidade de comida. Esta afirmativa nem sempre é verdadeira, pois em geral as crianças obesas usam alimentos de alto valor calórico que não precisa ser em grande quantidade para causar o aumento de peso.

FONTE: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm#:~:text=Obesidade%20Infantil%20e%20na%20Adolesc%C3%Aancia&text=A%20obesidade%20n%C3%A3o%20%C3%A9%20mais,a%20m%C3%A1%20forma%C3%A7%C3%A3o%20do%20esqueleto> .

CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE INFANTIL



Disponível: <https://www.folhadedourados.com.br/obesidade-infantil-x-aprendizado-qual-e-a-relacao/>

As afirmações abaixo correspondem à nutrição do corpo humano. Assinale a afirmativa **INCORRETA**:

- A. A obesidade não corresponde necessariamente à ingestão de grandes quantidades de alimentos.
- B. Tanto o excesso quanto a falta de nutrientes podem levar a problemas de saúde.
- C. Devemos ingerir nutrientes em excesso, pois em caso de necessidade, haverá reserva de energia.
- D. O sedentarismo, aliado a uma alimentação composta de produtos industrializados, é uma das principais causas da obesidade.

Atividade 3:

Nas imagens abaixo estão representados os lanches de quatro crianças.

AMANDA	LUCAS	GABRIEL	JULIA
 <p>SALGADINHO</p> <p>Disponível: https://pt.vecteezy.com/vetor-gratis/salgadinhos</p>	 <p>COXINHA</p> <p>Disponível: https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/coxinha</p>	 <p>BOLACHA RECHEADA</p> <p>Disponível: https://www.istockphoto.com/br/fotos/bolacha-recheada</p>	 <p>BANANA</p> <p>Disponível: https://pt.pngtree.com/free-png-vectors/desenho-de-banana</p>


Quais das crianças possui o lanche mais saudável:

- A. Amanda
- B. Lucas
- C. Gabriel
- D. Julia

Atividade 4:

Observe os cardápios e os nutrientes de cada refeição:

REFEIÇÃO 1	NUTRIENTE
ARROZ	CARBOIDRATOS
FEIJÃO	PROTEÍNAS
CARNE	PROTEÍNAS E LIPÍDIOS
TOMATE	VITAMINAS E SAIS MINERAIS
ALFACE	VITAMINAS E SAIS MINERAIS
CENOURA	VITAMINAS E SAIS MINERAIS



Disponível: <https://educacaoalimentareb.wordpress.com/2011/06/07/10-passos-para-uma-alimentacao-saudavel/>

REFEIÇÃO 2	NUTRIENTE
PÃO	CARBOIDRATOS
HAMBÚRGUER	PROTEÍNAS E LIPÍDIOS
BACON	PROTEÍNAS E LIPÍDIOS
QUEIJO	PROTEÍNAS E LIPÍDIOS
MAIONESE	LIPÍDIOS
BATATA FRITA	CARBOIDRATOS E LIPÍDIOS



Disponível: <https://wallhere.com/pt/wallpaper/596308>

Assinale a frase CORRETA que apresenta uma afirmação sobre alimentação saudável

- A. A refeição 2 é a mais saudável pois os alimentos processados fazem bem para o corpo;
- B. A refeição 1 é a mais saudável pois tem muitos alimentos processados;
- C. A refeição 1 é a mais saudável pois tem uma variedade maior de nutrientes;
- D. A refeição 2 é a mais saudável pois possui mais alimentos *in natura*.

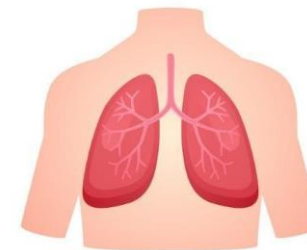
O que você aprenderá?

Descritor D24 - Relacionar órgãos e sistemas às suas principais funções.

Atividade 1:

O corpo humano apresenta vários órgãos os quais estão interligados formando sistemas. O **pulmão** é um órgão que faz parte de qual sistema? Qual sua função?

- A. Respiratório, sua função é oxigenar o sangue e eliminar o dióxido de carbono do corpo;
- B. Digestório, sua função é o armazenamento de alimentos;
- C. Excretor, sua função é filtrar o sangue e expelir as substâncias potencialmente tóxicas do organismo humano;
- D. Endócrino, sua função é a produção e secreção de hormônios;
- E. Circulatório, sua função é transportar o sangue pelo corpo.



Disponível: https://br.freepik.com/vetores-premium/orgao-de-anatomia-humana-pulmao-respiracao-sistema-respiratorio_11552265.htm

Atividade 2:

Complete as lacunas informando o **órgão** responsável por cada função descrita.

O _____ é o órgão que garante o bombeamento do sangue para diferentes partes do nosso organismo. Apresenta contrações involuntárias.

O _____ é uma parte dilatada do tubo digestório que pode expandir-se para acomodar o alimento que ali chega. Ele é responsável por secretar o suco gástrico.

O _____ é o segundo maior órgão do corpo humano, é responsável pela regulação do metabolismo de nutrientes, pela eliminação de substâncias tóxicas e a produção da bile.

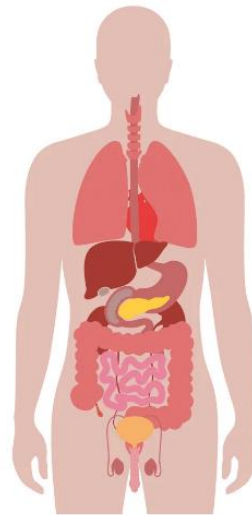
Os órgãos citados são, respectivamente:

- A. Coração, esôfago e rins.
- B. Pulmões, estômago e rins.
- C. Coração, estômago e fígado.
- D. Pulmões, fígado e esôfago.

Atividade 3:

O corpo humano é formado por uma grande quantidade de órgãos, cada um exercendo uma atividade específica. Marque a alternativa que indica o nome do órgão responsável por bombear sangue para o corpo:

- A. Pulmão
- B. Coração;
- C. Estômago;
- D. Cérebro.



Disponível: <https://www.todoestudo.com.br/biologia/corpo-humano>

Atividade 4:

Observe a imagem abaixo:



Disponível: <https://www.todabiologia.com/anatomia/estomago.htm>

A função do órgão apontado na imagem é:

- A. Sua principal tarefa é filtrar o sangue.
- B. Ele é responsável por atuar no processo de digestão e por armazenar alimentos.
- C. Sua função é absorver nutrientes e água e eliminar toxinas.
- D. Sua função é oxigenar o sangue e eliminar o dióxido de carbono do corpo.

O que você aprenderá?

Descritor D25 - Relacionar o funcionamento dos sistemas circulatório, digestório e respiratório.

Atividade 1

(MATERIAL LIGAMUNDO). Os sistemas são formados por um conjunto de órgãos que, juntos, realizam determinada função no organismo. Entre os sistemas existe interação e um exemplo disso é a interação de três sistemas para a nutrição do organismo. O primeiro sistema transforma os alimentos ingeridos em partículas minúsculas: os nutrientes. O segundo, chamado sistema circulatório, transporta esses nutrientes para todas as células do corpo. Já o terceiro sistema é responsável por realizar as trocas gasosas entre o organismo e o ambiente, possibilitando a entrada de oxigênio nas células - gás essencial para a obtenção de energia - e havendo liberação para o ambiente de gás carbônico, como resíduo. Os nomes do **primeiro** e do **terceiro** sistemas abordados no texto são:

- A. Sistema digestório e sistema circulatório.
- B. Sistema digestório e sistema respiratório.
- C. Sistema circulatório e sistema respiratório.
- D. Sistema respiratório e sistema circulatório.

Atividade 2:

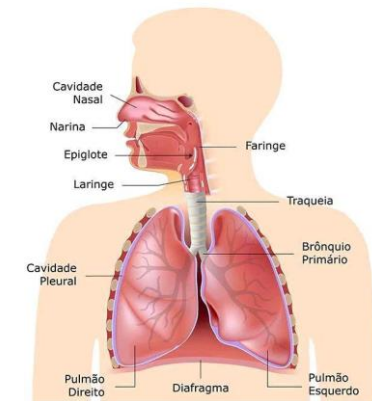
Os sistemas digestório e respiratório apresentam funções complementares ao participarem na obtenção de energia por parte das células. Quando um desses sistemas não funciona adequadamente, o outro sistema fica prejudicado.

Sobre os dois sistemas apontados na frase, assinale a opção **correta** que indica as funções deles no processo de nutrição do corpo.

- A. **Digestório:** Transformação dos alimentos em nutrientes. **Respiratório:** Trocas gasosas e obtenção de energia por parte das células.
- B. **Digestório:** Trocas gasosas e obtenção de energia por parte das células. **Respiratório:** Transformação dos alimentos em nutrientes.
- C. **Digestório:** Transformação dos alimentos em nutrientes. **Respiratório:** Transporte dos nutrientes para o resto do corpo.
- D. **Digestório:** Transporte dos nutrientes para o resto do corpo. **Respiratório:** Trocas gasosas e obtenção de energia por parte das células.

Atividade 3:

Os órgãos abaixo juntos desempenham a função de **absorção de oxigênio e a liberação do gás carbônico**. O ar é levado até os pulmões por meio da porção condutora do sistema respiratório. Quando o ar chega até os alvéolos, ocorre o processo de trocas gasosas. O oxigênio presente no ar passa para o sangue e o gás carbônico se difunde na direção oposta. O oxigênio que passa para o sangue será levado para as diferentes células do organismo.



Disponível: <https://www.todamateria.com.br/sistema-respiratorio/>

Essas funções são realizadas por meio do sistema:

- A. circulatório
- B. nervoso
- C. linfático
- D. respiratório

Atividade 4:

O sistema digestório garante que nosso corpo seja capaz de absorver os nutrientes dos alimentos, bem como eliminar aquilo que não será aproveitado pelo organismo. (...) É o sistema do corpo humano responsável por garantir o processamento do alimento que ingerimos, promovendo a absorção dos nutrientes nele contidos e a eliminação do material que não será utilizado pelo corpo. Esse processamento é garantido graças à ação dos vários órgãos que compõem o canal alimentar, bem como pela presença de glândulas acessórias, que sintetizam substâncias que são essenciais no processo de digestão.

Fonte: "Sistema digestório": <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-digestivo.htm>

Assinale o órgão que **não faz parte** do sistema digestório:

- A. Boca
- B. Estômago
- C. Rins
- D. Intestino delgado

Todo conteúdo produzido e utilizado no Guia Geral de Apoio Pedagógico da Prova Paraná do professor e do aluno, é de uso exclusivo dos professores da rede pública estadual e municipais de ensino do Paraná para fins didático-pedagógicos.