

ESPECIALIDADE DE NUTRIÇÃO

NOME: _____

CLUBE: _____

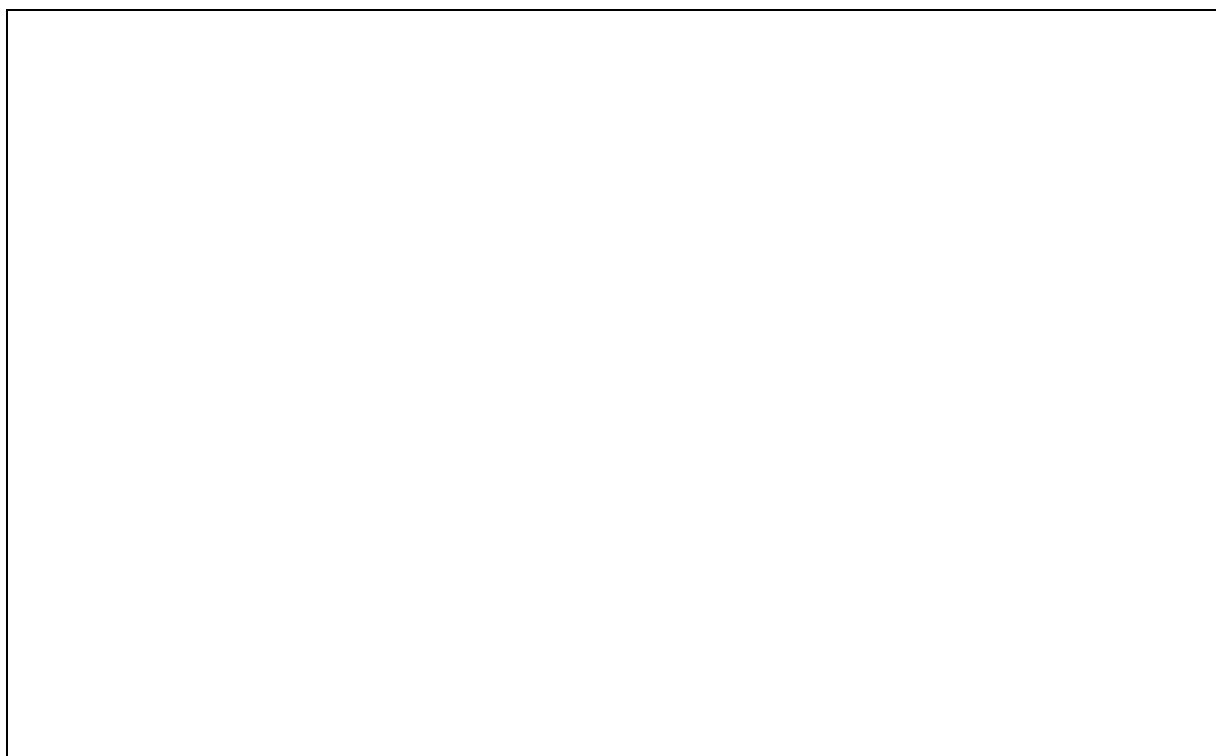
UNIDADE: _____

INSTRUTOR: _____

DATA: _____

1. O QUE SÃO NUTRIENTES?

2. DESENHAR E DESCREVER A PIRÂMIDE ALIMENTAR. MENCIONAR O NÚMERO DE PORÇÕES DIÁRIAS EXIGIDAS DE CADA GRUPO.



3. DEFINIR O SEGUINTE LISTANDO, PELO MENOS, 3 EXEMPLOS DE ALIMENTOS EM CADA UM DOS GRUPOS:

a. ALIMENTOS ENERGÉTICOS

b. ALIMENTOS CONSTRUTORES

c. ALIMENTOS REGULADORES

4. O QUE SÃO VDR (VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA) E QUAL SUA IMPORTÂNCIA?

5. O QUE É UMA DIETA BALANCEADA?

6. EXPLICAR AS DIFERENÇAS ENTRE AS SEGUINTE DIETAS:

a. OVO-LACTO-VEGETARIANO

b. OVO-VEGETARIANO

c. VEGETARIANO ESTRITO

7. QUAL O NOME E A FUNÇÃO DAS SEGUINTE VITAMINAS? FAZER UMA LISTA DE, PELO MENOS, 3 ALIMENTOS FONTES DOS SEGUINTE NUTRIENTES:

a. VITAMINA A

b. VITAMINA B1

c. VITAMINA B2

d. VITAMINA B6

e. VITAMINA B12

f. VITAMINA C

g. VITAMINA D

h. . VITAMINA E

i. VITAMINA K

**8. QUAL A FUNÇÃO DOS SEGUINTE MINERAIS NO NOSSO ORGANISMO?
FAZER UMA LISTA DE, PELO MENOS, 3 ALIMENTOS FONTES DE CADA UM:**

a. FERRO

b. IODO

c. CÁLCIO

d. SÓDIO

e. POTÁSSIO

f. FLÚOR

g. ZINCO

9. COMPARAR AS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS DOS SEGUINTE ALIMENTOS:

a. LEITE INTEGRAL E LEITE DESNATADO

b. FARINHA DE TRIGO BRANCA E FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

c. PÃO INTEGRAL E PÃO BRANCO

d. ARROZ INTEGRAL E ARROZ BRANCO

10. QUAL É A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS DIET E ALIMENTOS LIGHT?

11. PORQUE É IMPORTANTE BEBER BASTANTE ÁGUA DIARIAMENTE? QUAL A QUANTIDADE RECOMENDÁVEL PARA CADA DIA? O QUE É INTOXICAÇÃO HÍDRICA?

12. CITAR O NOME DE 3 DOENÇAS COMUNS QUE PODEM SER CONTROLADAS COM UMA DIETA APROPRIADA?

- _____
- _____
- _____

13. POR QUE O GOVERNO DE ALGUNS PAÍSES DETERMINA A INCLUSÃO DE IODO, FERRO, ÁCIDO FÓLICO E FLÚOR EM ALIMENTOS BÁSICOS COMO FARINÁCEOS, SAL E ÁGUA? QUAL O IMPACTO DESTA MEDIDA NA SAÚDE DA POPULAÇÃO?

14. PLANEJAR UM CARDÁPIO PARA DOIS DIAS, CONTENDO UMA DIETA OVO-LACTO-VEGETARIANA BALANCEADA, UTILIZANDO AS INFORMAÇÕES DA

PIRÂMIDE ALIMENTAR. UTILIZAR VEGETAIS COMUNS EM SUA REGIÃO E DE ACORDO COM A ÉPOCA DO ANO.

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR
CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR