

## ESPECIALIDADE DE NUTRIÇÃO

NOME: \_\_\_\_\_

CLUBE: \_\_\_\_\_

UNIDADE: \_\_\_\_\_

INSTRUTOR: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_

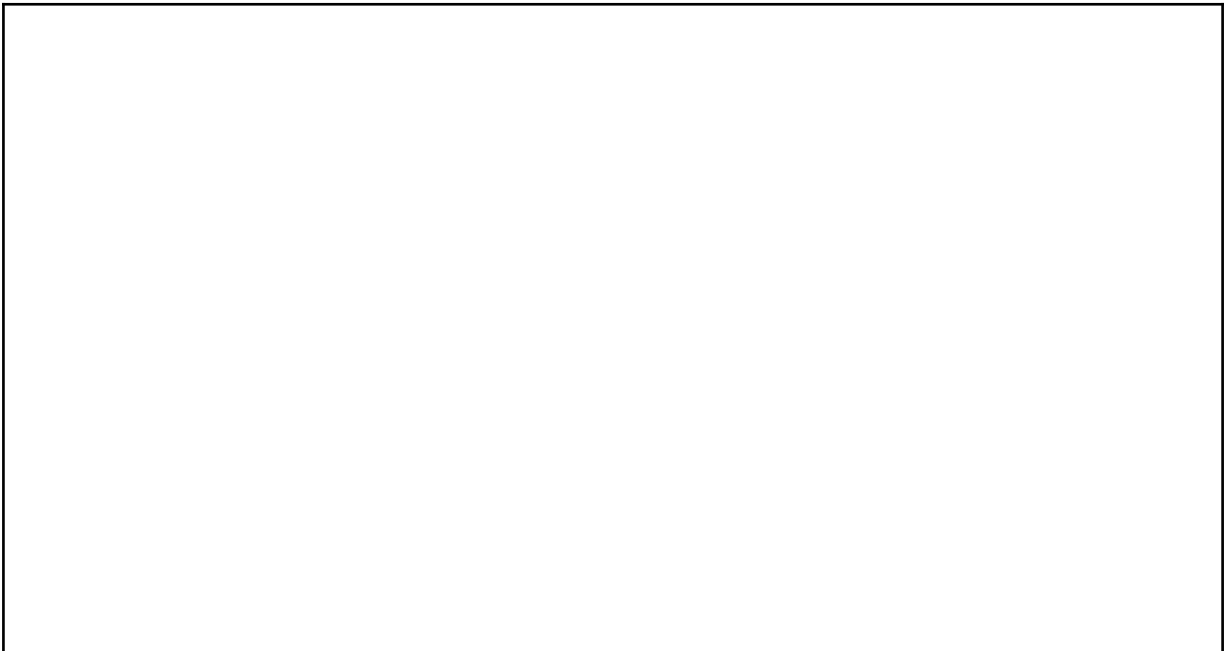
### 1. O QUE SÃO NUTRIENTES?

---

---

---

### 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**

---

---

---

**2. 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**

---

---

**2. 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**

---

---

**2. 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**

---

---

---

---

**2. QUAL É A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS DIET E ALIMENTOS LIGHT?**

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

- ---
- ---
- ---

5. 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?

---

---

---

---

---

6. 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

--	--	--