

Indicadores de Aprendizagem

1. OS ALIMENTOS COMO VEÍCULO DE NUTRIENTES

Faz o balanço do que aprendeste.

Verifica se sabes... Assinala com uma cruz (X), nas colunas "Não tenho dúvidas" e "Tenho dúvidas", os indicadores de aprendizagem referentes aos assuntos estudados na unidade 1.

Consulta o teu livro de Ciências nas páginas indicadas na coluna "Consulto o livro na pág...".

Verifica se sabes...	"Não tenho dúvidas"	"Tenho dúvidas"	"Consulto o livro na pág..."
Distinguir os diferentes tipos de alimentos de acordo com os nutrientes que os constituem. Referir o papel dos diferentes nutrientes. Identificar em rótulos de embalagens alimentares o valor energético dos alimentos.			16 a 21
Relacionar as necessidades alimentares com a idade e a actividade do indivíduo. Relacionar a alimentação equilibrada com a conservação da saúde. Elaborar ementas equilibradas.			24 a 31
Conhecer processos de conservação de alimentos.			34
Conhecer a constituição do sistema digestivo do Homem.			36
Indicar as transformações sofridas pelos alimentos ao longo do tubo digestivo. Relacionar a estrutura dos órgãos do sistema digestivo com as funções que desempenham. Reconhecer a digestão como processo de obtenção de nutrientes.			37 a 42
Saber prevenir as doenças do sistema digestivo.			44 a 46
Compreender que as características do sistema digestivo estão relacionadas com o regime alimentar.			48 a 50
Resolver os "Para Pensares" e o "Avalia a tua aprendizagem".			23 a 55