

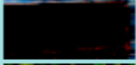




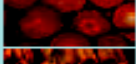

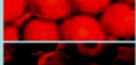
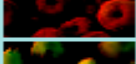
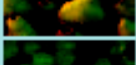
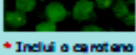




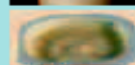








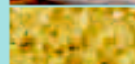

**DGEstE Agrupamento de Escolas de Alter do Chão**  
 135185

<b>Nome:</b>	<b>Data:</b> ___/___/___
<b>NG3: Saúde</b>	
<b>Tema:</b> Cuidados Básicos	<b>NG3- DR1</b>
<b>Domínio de Referência – DR1:</b> Adotar cuidados básicos de saúde em função de diferentes necessidades e situações de vida.	

	Produto (100 g)	Material analisado	Água (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de carbono (g)	Celulose (g)	Valor energético (cal)	Materiais			Vitaminas			
									Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	A* (UI)	B <sub>1</sub> (µg)	PP (mg)	C (mg)
	Corn-flakes	todo	5,4	6,4	0,4	85,0	0,1	369	3	43	1,0	n.a.	516	6,0	n.a.
	Chocolate de leite	todo	1,5	7,9	34,2	54,5	0,7	557	166	200	1,2	n.a.	224	2,0	n.a.
	Ervilha	todo	78,6	6,4	0,7	10,8	2,5	75	36	70	1,2	29	287	1,1	20
	Felão vagem	todo	90,0	1,9	0,3	5,6	1,2	33	40	35	0,7	26	103	0,7	17
	Batata	tubérculo	76,0	2,5	vest.	20,0	0,8	90	9	42	0,2	n.a.	100	1,4	14
	Cenoura	raiz	92,0	0,6	vest.	6,4	0,6	28	41	33	1,0	3640	45	0,9	3
	Tomate fresco	polpa	93,5	0,8	0,3	4,3	0,5	23	11	17	0,7	510	46	0,6	20
	Banana	polpa	75,1	1,7	0,3	20,5	0,3	90	9	24	0,4	n.a.	60	0,7	4
	Laranja	polpa	85,1	0,9	0,4	10,2	0,5	51	34	20	0,3	1220	102	0,5	58
	Maçã reineta	polpa	81,7	0,3	0,5	13,8	0,7	62	6	7	0,3	vest.	26	0,6	2
	Pêra	polpa	84,8	0,3	0,6	9,0	1,3	43	9	10	0,3	vest.	28	0,5	vest.
	Uva branca	polpa	81,4	0,3	0,3	16,5	vest.	71	12	14	1,3	n.a.	36	0,1	1

\* Inclui o caroteno expresso em UI – Unidades Internacionais – da Vitamina A    n.a. – não souso    vest. – vestígios    1 micrograma – µg = 0,001 mg    Fonte: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

DGEstE Agrupamento de Escolas de Alter do Chão  
 135185

	Produto (100 g)	Material analisado	Água (g)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de carbono (g)	Celulose (g)	Valor energético (cal)	Materiais			Vitaminas			
									Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	A* (UI)	B <sub>3</sub> (µg)	PP (mg)	C (mg)
	Leite de vaca pasteurizado	todo	88,2	3,0	3,0	4,6	n. a.	57	126	75	0,1	230	54	0,2	1,2
	Iogurte	todo	88,2	3,2	3,2	4,3	n. a.	59	125	95	0,2	200	60	0,1	vest.
	Costeletas de porco	carne e gordura	50,5	17,3	31,8	0,2	n. a.	355	19	189	1,3	n.a.	1420	5,5	n.a.
	Flambre entremeado	todo	51,5	18,0	25,5	0,5	n. a.	304	18	164	0,9	—	650	4,0	n.a.
	Frango	carne e pele	72,0	19,6	6,8	0,2	n. a.	140	20	256	2,0	vest.	180	4,5	n.a.
	Bacalhau	carne	42,6	34,7	0,5	n.a.	n. a.	143	73	225	2,0	n.a.	160	1,2	n.a.
	Pescada	carne	80,5	17,4	0,4	0,1	n. a.	74	32	188	0,6	n.a.	119	1,3	vest.
	Composição de um ovo	clara e gema	36,7	5,9	5,7	0,3	n. a.	76	22	98	1,3	539	54	vest.	n.a.
	Manteiga	todo	12,9	0,3	84,7	0,5	n. a.	764	13	17	0,2	1316	vest.	vest.	n.a.
	Arraz	todo	13,9	6,7	0,4	78,1	0,4	343	13	87	1,2	n.a.	212	2,0	n.a.
	Massas cozidas	todo	10,2	8,9	0,4	79,5	0,4	357	21	86	0,8	n.a.	166	0,5	n.a.
	Pão de trigo	todo	31,3	6,4	0,4	59,9	0,5	269	24	101	1,2	n.a.	187	0,9	n.a.

\* Inclui o caroteno expresso em UI – Unidades Internacionais – de Vitamina A    n.a. – não acusa    vest. – vestígios    1 micrograma – µg = 0,001 mg    Fonte: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

**Proposta de Trabalho:**

Consulte a Tabela de Composição dos Alimentos e elabore uma ementa de um dia para dois dos seguintes exemplos:

1º - Um homem adulto com um emprego que envolve muita atividade física – 4000 kcal

2º - Uma mulher adulta com um emprego sedentário – 2100 kcal

3º - Uma criança de 3 anos de idade – 1200 kcal

4º - Um jovem (sexo masculino) de 16 anos de idade – 3000 kcal