

UME: MÁRIO DE ALMEIDA ALCÂNTARA

ANO: 6º ANO A / B - CIÊNCIAS DA NATUREZA

PROFESSOR: LUIZ FELIPE RABELO DOS SANTOS

PERÍODO DE: 05/06/2020 a 19/06/2020



- UNIDADE TEMÁTICA

VIDA E EVOLUÇÃO

- HABILIDADES

EF05CI08 / EF05CI09

LEITURA DE RÓTULOS

Você sabe para que servem os rótulos dos alimentos?

Os rótulos de alimentos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores.

Daí a importância de as informações serem claras e serem utilizadas para orientar a escolha adequada de alimentos.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a ANVISA, é responsável pela regulação dos rótulos dos alimentos.

De acordo com suas regras, é obrigatório constar neles **valor energético, porção, medida caseira e quantidade por porção de carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e sódio** do alimento.

Agora, entenda cada item e faça uma alimentação saudável para você e sua família:

- **Porção**

É a quantidade recomendada para consumo daquele alimento dentro de uma dieta saudável. Geralmente, aparece em gramas ou mililitros. Preste bem atenção nesse item, porque os dados presentes no rótulo são sempre para uma porção, que pode ser, por exemplo, duas fatias de pão de forma, ou 50 gramas. Se você tem o hábito de consumir apenas uma fatia, divida os valores da tabela pela metade.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PORÇÃO DE 100g (em média 5 pedaços)		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor Energético	92 kcal = 386 kJ	5%
Carboidratos	10,4 g	3%
Proteínas	1,3 g	2%
Gorduras Totais	5,0 g	9%
Gorduras Saturadas	0,87 g	4%
Gorduras Trans	0,13 g	-
Fibra Alimentar	2,46 g	10%
Sódio	446 mg	19%

NÃO CONTEM GLÚTEN.

(*) Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valores diários de referência não estabelecidos.



Informação Nutricional		
Porção 10g (2 colheres de sobremesa)		
Quantidade por porção		% V.D.*
Valor Energético	13 kcal = 55KJ	1
Carboidratos	2g	1
Proteínas	0,8g	1
Gorduras totais	0g	0
Gorduras saturadas	0g	0
Gorduras trans	0g	
Fibra alimentar	5,7g	23
Sódio	15mg	1

* Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400J. Seus valores energéticos diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

- **%VD**

A sigla significa percentual de valores diários e indica quanto o produto apresenta de energia e nutrientes para uma dieta de 2000 calorias (kcal).

- **Medida caseira**

Ao lado da porção, aparece essa informação muito importante, já que a maioria das pessoas não tem balança à mão para pesar os alimentos. Uma porção de cereal matinal tem 30 gramas, ou $\frac{3}{4}$ de uma xícara de chá. É para facilitar a vida do consumidor. Os termos mais usados nesse item são fatia, xícara, pote, unidades, copo e colher de sopa.

- **Valor energético**

É a energia que nosso corpo adquire por meio dos carboidratos, proteínas e gorduras totais presentes em uma determinada porção de alimento. São as famosas calorias.

- **Carboidratos**

A principal função desse componente é fornecer energia para as células do nosso corpo. Mas o que não é utilizado pelo organismo é armazenado em forma de gordura. Por isso, é preciso ficar de olho no %VD para não exagerar. Eles estão mais presentes em pães, massas, arroz, farinhas, alguns legumes e doces.

- **Proteínas**

Atuam na construção e manutenção dos tecidos e órgãos do nosso organismo, como os músculos, e ainda dão sensação de

saciedade, o que ajuda a comer menos. Por gastar mais energia ao serem processadas, elas aceleram o metabolismo, gerando um maior gasto calórico. Mas precisam ser consumidas na medida certa, caso contrário financiam o ganho de peso. Por isso, olhe vivo mais uma vez no %VD. As proteínas são encontradas principalmente em carnes, ovos, leguminosas (feijões, soja, ervilha), leite e seus derivados.

- **Gorduras totais**

São excelentes fontes de energia e ainda ajudam na absorção das vitaminas **A, D, E** e **K**. Esse valor na tabela engloba a soma de todos os tipos de gorduras encontradas no alimento, as de origem animal e vegetal. É um dos itens que mais merecem atenção. O consumo além da conta vai, com certeza, fazer você engordar.

- **Gorduras saturadas**

São as encontradas em alimentos de origem animal, como carne, pele de frango, queijos, toucinho, leite integral e manteiga, entre outros. Atenção redobrada nesse item, porque o exagero pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Por isso, muita moderação na hora de ingerir alimentos com alto %VD.

- **Gorduras trans**

É o elemento que mais deve ser controlado e, se possível, evitado. Também conhecidas como ácidos graxos trans, essas gorduras estão disponíveis em alimentos industrializados, como margarinas, biscoitos, cremes vegetais, sorvetes e salgadinhos prontos, que têm gordura vegetal hidrogenada na sua preparação. Elas não desempenham nenhuma função no organismo e ainda são grandes inimigas do funcionamento do coração. Repare que, inclusive, não há %VD dessa substância na tabela, pois sua ingestão não deve ser estimulada. A ANVISA recomenda que não se consumam mais de 2 gramas desse componente num dia.

- **Fibra alimentar**

Diferentemente das gorduras, as fibras devem ser vistas com muito bons olhos. A ingestão delas é fundamental para o

organismo. Elas ajudam a controlar as taxas de glicemia (açúcar no sangue) e de colesterol, melhoram o trabalho do intestino e, de quebra, aumentam a sensação de saciedade. Portanto, procure consumir alimentos com alto %VD dessa substância. Elas estão em vários tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e cereais integrais.

- **Sódio**

Presente no sal de cozinha e em alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos), o sódio atua na regulação hídrica e até no funcionamento do cérebro. Mas, em excesso, pode ser bastante prejudicial, provocando retenção de líquidos e aumento da pressão arterial.

Atenção

Responda com suas palavras

1 - A maioria das pessoas não possui o hábito de ler os rótulos dos alimentos. Caso você seja uma delas, a leitura do texto ajudou você a repensar essa atitude? Por quê?

2 - Pesquise e cite alguns exemplos de alimentos industrializados muito calóricos e pouco calóricos.

3 - É correto afirmarmos que TODOS os tipos de gordura são maléficos à nossa saúde? Justifique.

4 - Observe na tabela abaixo as informações nutricionais comparando o pão integral e o pão francês tradicional (a famosa "média" da padaria):

- a)** A quantidade de sódio ingerida diariamente deve ser bem controlada. Nesse sentido, qual deles seria a melhor escolha? Como você chegou a essa conclusão?
- b)** O que se pode afirmar em relação às gorduras presentes nos dois tipos de pães (observe a coluna da quantidade no alimento e do percentual diário recomendado %VD)?
- c)** Qual dos pães apresenta maior quantidade de fibras? Que benefícios terá a pessoa que consumir este tipo de pão com frequência?

PÃO INTEGRAL



Informações Nutricionais	Quantidade por porção de 50 g (1,5 fatias)	% VD (*)
Valor Energético	127 kcal = 531 kJ	6
Carboidratos	23g	8
Proteínas	4,8g	6
Gorduras Totais	1,8g	3
Gorduras Saturadas	0,5g	2
Gorduras Trans	0g	**
Gorduras Monoinsaturadas	0,6g	**
Gorduras Poliinsaturadas	0,6g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra Alimentar	2,6g	10
Sódio	279 mg	12

FOONTE DE FIBRAS

Pão Francês Tradicional

PÃO FRANCES / MÉDIA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50 g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	142 Kcal = 603 KJ	7%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	4,4g	6%
Gorduras Totais	1,4g	3%
Gorduras Saturadas	0,5g	0%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0	0%
Sódio	187 mg	8%

5 - A tabela nutricional do iogurte "Vaca Boa" informa que, em 90g do produto (1 potinho), são fornecidos 20g de carboidratos, sendo que este valor equivale a 5% do valor diário recomendado deste nutriente. A partir dessas informações, responda:

- Quantos gramas de carboidrato você obterá se consumir 3 potinhos desse iogurte ao dia?
- O texto inicial informa que cada potinho de iogurte nos fornece 5% do valor de carboidratos que precisamos consumir diariamente. Se você consumir 2 potinhos, serão fornecidos 10% e assim por diante. Quantos potinhos de iogurte uma pessoa precisaria beber para passar dos 100% de carboidratos recomendados no dia? Explique como você chegou ao resultado.

Para saber mais:

<https://www.youtube.com/watch?v=MPVErgbtP4A>

<https://www.youtube.com/watch?v=LiNqYZzBFrk>