

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: EJA COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): CAROLINA ALONSO MONTERO

PERÍODO DE 08/06/2020 A 21/06/2020

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - TIPOS DE ALIMENTOS

Existem diferentes tipos de alimentos e, segundo a ORIGEM, podem ser divididos em vegetal, animal e mineral.

Os alimentos de origem vegetal são todos aqueles que se originam de plantas tais como:

- Cereais (que são grãos que nascem em espigas). Exs: arroz, milho, aveia e trigo;
- Todos os tipos de frutas, verduras (incluindo "legumes", termo vulgar que se refere aos vegetais que se come cozidos) e feijões.

Os alimentos de origem animal são todos aqueles que têm como origem qualquer tipo de animal. Exs.: todos os tipos de carnes (frango, boi, peixe, etc.), leite, iogurte, queijo, ovo, etc.

Os alimentos de origem mineral são aqueles que se originam naturalmente da camada da Terra e são a água e o sal.

Quanto às FUNÇÕES, os alimentos são divididos em construtores, reguladores e energéticos.

Os construtores são os alimentos ricos em uma substância chamada proteína, responsável pela "construção" dos músculos. Exemplos de alimentos construtores são: carne de vaca, frango, peixe, ovo, leite e derivados.

Os alimentos reguladores são ricos em minerais, vitaminas e fibras, substâncias que "regulam" ou controlam tudo o que acontece no organismo (reações). Exemplos de alimentos reguladores: verduras e frutas.

Os alimentos energéticos são aqueles ricos em substâncias denominadas carboidratos e gorduras, que fornecem energia ao organismo. Exemplos: massas, pães, doces, cereais (arroz, milho, aveia), etc.

É importante comer alimentos de todos os tipos uma vez que possuem funções diferentes.

Mas devemos saber fazer boas escolhas, ter bons hábitos e seguir algumas orientações que podem ser resumidas em variedade, moderação e equilíbrio:

- Variedade: comer diferentes tipos de alimentos;
- Moderação (controle): comer a quantidade de alimentos adequada para você (de acordo com o seu tamanho, idade, atividade física, etc.);
- Equilíbrio: reúne as duas características citadas anteriormente, ou seja, comer alimentos variados, tendo cuidado com as quantidades ("comer de tudo um pouco").

Algumas RECOMENDAÇÕES para uma alimentação saudável:

- Variar as frutas e verduras não apenas quanto ao tipo mas também quanto às cores (presença de diferentes tipos de substâncias, quanto mais colorido mais bonito e mais saudável!)

- Consumo controlado de alimentos gordurosos, frituras, doces e sal;
- A água não está incluída nos grupos, mas é também muito importante. O consumo de água deve ser, no mínimo, de 8 copos cheios por dia.

EXERCÍCIOS

Agora que você já aprendeu um pouquinho sobre tipos de alimentação, responda:

1. Como são divididos os tipos de alimentos, segundo a ORIGEM?

2. Quais são os alimentos CONSTRUTORES, REGULADORES e ENERGÉTICOS?

3.Cite algumas recomendações para ter uma alimentação saudável.

4.Como está sendo a sua alimentação nessa época de quarentena?

Bons estudos!!!

Professora Carolina