



Prefeitura de Santos Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Professor Florestan Fernandes.

ANO: 6º anos. **COMPONENTE CURRICULAR:** Ciências da Natureza.

PROFESSOR: Ricardo Salgado.

PERÍODO DE 19/06/2020 a 03/07/2020.

ORIENTAÇÕES GERAIS: Copiar apenas as perguntas no seu caderno com as respectivas respostas das questões, das atividades propostas a seguir, dos conteúdos relativos ao estudo dos "Pirâmide Alimentar". Enviar para o email do professor: prof.ricardosalgado@gmail.com ou para o Google Classroom.

Link de referência: <https://www.youtube.com/watch?v=Y5Jl9UAp-es>

NOME DO ALUNO: _____ . N° ____ . SALA: 6º ____ .

Ciências da Natureza

PIRÂMIDE ALIMENTAR

TEXTO ÚNICO: A Pirâmide Alimentar é um tipo de gráfico que sistematiza os alimentos de acordo com suas funções e seus nutrientes. Importante ressaltar que a principal finalidade dessa organização, consiste em fornecer informações acerca de uma alimentação saudável e equilibrada. (texto de Juliana Diana - Professora de Biologia e Doutora em Gestão do Conhecimento). A estrutura da pirâmide alimentar indica os alimentos considerados essenciais para a nossa saúde, apresentando aqueles que fornecem os nutrientes necessários para uma vida saudável e para prevenção de doenças. O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (UEDA), esquematizou, em 1992, a primeira pirâmide alimentar, embora os primeiros guias alimentares tenham sido criados nos anos 1970. Vale lembrar que no Brasil, o primeiro gráfico foi criado em 1999 com base nos padrões alimentares norte-americanos. A nova pirâmide incluiu alimentos tipicamente brasileiros, como o caju, a graviola, a castanha do Pará. Em

2013, o Brasil passou a ter uma nova Pirâmide Alimentar com diversas reformulações. Essa mudança esteve relacionada com a quantidade, o tipo e a distribuição dos alimentos, visto que a obesidade tem sido um problema recorrente e preocupante para os estudiosos. A **NOVA Pirâmide Alimentar** propõe a diminuição de calorias (de 2500 para 2000 calorias diárias) e diminuição do tempo entre as refeições (a cada 3 horas). Ademais, inclui a realização de 30 minutos diários de atividade física.

Nova Pirâmide Alimentar Brasileira



Fonte: Ministério da Saúde

Na Pirâmide Alimentar, os alimentos são classificados em oito grupos, a saber:

Grupo 1: Carboidratos

Representa a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue.

Grupo 2: Verduras e Legumes

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo.

Grupo 3: Frutas

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais.

Grupo 4: Leite e derivados

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, que é essencial para a constituição óssea e dos dentes.

Grupo 5: Carnes e Ovos

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal.

Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas

As leguminosas completam a parte intermediária da pirâmide, representando as fontes de proteína vegetal. Também são excelentes fontes de fibras.

Grupo 7: Óleos e Gorduras

Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide.

Grupo 8: Açúcares e Doces

Dividindo o topo da pirâmide alimentar, estão os açúcares e doces. São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes. Seu consumo deve ser moderado.

Além disso, são divididos em quatro níveis energéticos:

1. Alimentos Energéticos: Grupo 1
2. Alimentos Reguladores: Grupos 2 e 3
3. Alimentos Construtores: Grupos 4, 5 e 6
4. Alimentos Energéticos Extras: Grupos 7 e 8

A despeito da água não fazer parte da pirâmide alimentar tradicional, os nutricionistas recomendam a ingestão diária de no mínimo 2 litros. Para eles, a água aparece na base da pirâmide, configurando o alimento mais essencial para o ser humano.



<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53263-cuidar-da-agua-e-cuidar-da-saude>

QUESTÕES:

1. Construa uma tabela em que você relaciona cada grupo de alimento com 2 (dois) alimentos que você costuma ingerir em seu dia a dia e sua frequência. Exemplo:

GRUPO	ALIMENTO 01	FREQÜÊNCIA	ALIMENTO 2	FREQÜÊNCIA
GRUPO 1	<i>batata</i>	<i>todo dia</i>	<i>mandioca</i>	<i>uma vez por mês</i>

2. Separe os alimentos da tabela anterior em níveis energéticos e responda: Quais tipos de alimentos energéticos você consome mais? Por que?
3. Escolha um dia de sua semana e faça uma medida da quantidade de água que você consome. Anote ao final de 24 horas e responda: Você bebe a quantidade de água necessária ao seu organismo? Por que? ATENÇÃO: Água não significa sucos, chás ou refrigerantes...
4. De acordo com o texto, o que diferencia a "Pirâmide Alimentar Mundial" da "Pirâmide Alimentar Brasileira"?
5. Apesar de ser tão importante para a vida no planeta Terra, por que a água não é considerado um alimento?
6. Construa abaixo uma pirâmide alimentar sua, com alimentos que você **NÃO COSTUMA SE ALIMENTAR...** Escolha alimentos que você poderia encontrar perto de sua casa é claro... BOA ATIVIDADE.

