

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADE

UME: Pedro II

ANO: T1/T2/T3/T4

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

PROFESSOR: JUDY ELLEN BEATO HERZOG

PERÍODO: 01/09 a 17/09

OBJETIVOS DO CONHECIMENTO:

Alimentação Saudável.

ATIVIDADE 1:

Leia o texto abaixo e responda as seguintes questões em seu caderno.

Alimentação saudável

Uma **alimentação saudável** é aquela que garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Investir em alimentos pouco processados e reduzir o consumo de [gorduras](#), sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua alimentação. Além disso, o Ministério da Saúde salienta que não basta apenas ter cuidado com os alimentos para ter-se uma alimentação saudável, é imprescindível também se alimentar em locais adequados e dedicar um tempo para fazer do ato de comer um momento de prazer.

O que é uma alimentação saudável?

Alimentação saudável é aquela que **fornece todos os nutrientes fundamentais para o funcionamento do nosso corpo**, como [carboidratos](#), [lipídios](#), [proteínas](#), [sais minerais](#) e [vitaminas](#). Muitas pessoas acreditam que os carboidratos e lipídios são vilões quando o assunto é uma alimentação adequada,

entretanto os carboidratos são uma importante fonte de energia para o nosso corpo, e os lipídios atuam, entre outras funções, na formação de certos [hormônios](#), na proteção contra choques mecânicos e no transporte de vitaminas.

A chave para ter uma alimentação saudável é o equilíbrio. Não podemos excluir nenhum dos nutrientes da nossa alimentação, mas devemos estar atentos à quantidade que estamos ingerindo de cada um deles. Não há como compensar a falta de um nutriente ingerindo outro em grande quantidade.

Outro ponto importante é investir em **variedade**. É comum ouvirmos, por exemplo, que um prato colorido indica uma alimentação saudável. Essa afirmação é feita, pois quanto mais diversa é sua alimentação, maior quantidade de nutrientes diferentes está sendo oferecida ao seu corpo.

É importante estar atento também àqueles produtos que podem causar problemas à nossa saúde. **Alimentos ultra processados**, por exemplo, como biscoitos recheados, refrigerantes e salgadinhos, geralmente, apresentam grandes quantidades de sal, açúcar e gorduras e são pobres, por exemplo, em vitaminas. Se nos alimentarmos de grande quantidade desses alimentos, podemos fazer o consumo excessivo de produtos que podem causar danos ao organismo.

Você pode melhorar sua alimentação incluindo alimentos que sabidamente fazem bem para a nossa saúde. **Verduras, legumes e frutas**, por exemplo, são ricos em vitaminas, [fibras](#) e sais minerais, que estão relacionados com a prevenção de várias doenças. Outra dica importante é comer a tradicional [combinação de arroz e feijão](#), um prato típico brasileiro que fornece uma combinação completa de proteínas ao nosso corpo. **Leites e derivados** também são importantes, pois fornecem [cálcio, um sal mineral importante](#) para o fortalecimento dos nossos ossos.

Benefícios de uma alimentação saudável

A alimentação saudável é essencial para o funcionamento do nosso corpo, pois é dela que retiramos os nutrientes de que precisamos para nossa sobrevivência. Uma alimentação saudável está relacionada com diversos benefícios para nosso organismo, como a **melhora na [imunidade](#)**, no **humor** e na **qualidade do sono**, o aumento da **disposição**, a **regulação do nosso intestino** e a manutenção do peso.

Além disso, não podemos esquecer-nos de que uma alimentação desbalanceada pode ajudar a desenvolver problemas como [obesidade](#), [hipertensão](#) [arterial](#), [diabetes](#), doenças cardiovasculares e até mesmo certos tipos de [câncer](#). **Investir em uma alimentação adequada é, portanto, investir na sua saúde.**

Questões

- 1) O que é uma alimentação saudável?
- 2) Cite os alimentos que comumente você consome diariamente no café da manhã, almoço e jantar.
- 3) Que tipos de alimentos você considera não saudáveis que fazem parte da sua dieta?
- 4) Quais são os alimentos considerados fundamentais para o funcionamento de nosso corpo?
- 5) Cite alguns alimentos que são fontes de:
Carboidratos/lipídios/proteínas/sais minerais/vitaminas.
- 6) Comente a seguinte afirmação: “A chave para ter uma alimentação saudável é o equilíbrio”.