

**UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR**  
**ANO: 9º COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA**  
**PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA**

**Nome : \_\_\_\_\_**  
**Nº \_\_\_\_\_**

### **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**

Observando a pirâmide alimentar abaixo, além dos alimentos o desenho faz uma referência de que a atividade física, também se faz necessário, para manter o equilíbrio da saúde.



Fonte: Ministério da Saúde



Cada porção da pirâmide representa um grupo de alimentos e a quantidade recomendada diariamente.

Os alimentos que precisam ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide. Enquanto os alimentos que precisam ter o consumo moderado estão no topo.

Na base da pirâmide, estão os alimentos energéticos, os quais são ricos em carboidratos como massas, pães, cereais e arroz. Eles devem constar em todas as refeições.

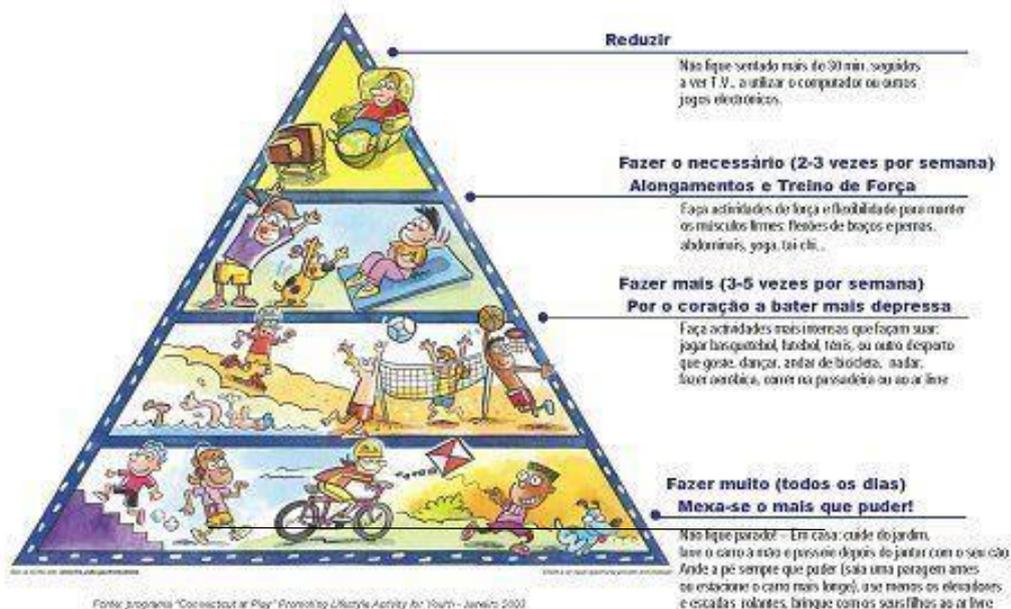
As frutas, verduras e legumes devem ser consumidas em três porções durante o dia. Esse grupo inclui os alimentos reguladores e estão na porção intermediária da pirâmide. As frutas exóticas também se tornam uma opção de consumo para ter uma alimentação saudável, contribuindo para aumentar a diversidade de consumo.

No topo da pirâmide alimentar estão as gorduras, óleos, açúcares e doces.

Nós vimos a pirâmide alimentar. Para tentar dividir o tempo com as atividades físicas, apresento esta pirâmide de atividades físicas.

## Pirâmide da Actividade Física

Siga estas indicações e seja mais saudável!



## A importância de bons hábitos alimentares

A importância da alimentação para a saúde humana não é novidade. Muitas pessoas não se dão conta da importância do que comem. Nem mesmo os altos índices de morbidade e mortalidade causados por uma dieta inadequada são motivos suficientes para reverter a alarmante situação observada em todo o mundo.

Enquanto perduram os índices de desnutrição, especialmente nos países em desenvolvimento, surge outra grave situação: a obesidade. Ela é parâmetro de muitas pesquisas atuais, e temos assistido a precocidade com que as crianças vêm desenvolvendo doenças antes exclusivas da idade adulta.

São crianças que levam uma vida extremamente sedentária à frente da televisão e do computador, com suas rotinas muitas vezes tomadas pelo excesso de aulas e obrigações. Com isso, as atividades físicas em brincadeiras, jogos de rua, passeios e esportes estão sob ameaça de "extinção". O resultado está nas estatísticas: cerca de 15% da população infantil brasileira já foi diagnosticada como obesa.

Ao contrário dos adultos, para os menores a única diferença entre comer uma salada ou um hambúrguer está no paladar. E em geral a opção é pelo menos saudável. Ainda mais grave é perceber que muitos deles simplesmente estão seguindo os passos dos pais, que igualmente alimentam-se mal e são sedentários.

É urgente orientar os jovens quanto à importância dos alimentos saudáveis, e que estes sejam acompanhados de informações que sirvam de estímulo a novos hábitos. Pais, avós, educadores e profissionais de saúde devem estar atentos em relação à quantidade de açúcar, gordura, sal, corantes artificiais e conservantes na composição dos alimentos industrializados. O excesso destas substâncias pode desencadear uma série de doenças crônicas associadas à má alimentação e a deficiências nutricionais.

Às autoridades governamentais fica o apelo por uma legislação mais rigorosa, atenção às informações muitas vezes confusas ou omissas dos rótulos, e também ao exagero na publicidade de alimentos destinados às crianças. É mister ainda investir em programas de informação para a população e dar ênfase ao tema no currículo escolar, com o objetivo de prevenir ou minimizar os problemas e riscos advindos da má-alimentação.

Por outro lado, devemos estimular o consumo dos alimentos funcionais, que são saudáveis, previnem e também auxiliam no tratamento de diversas situações clínicas. Alimentos como laranja, acerola, espinafre, couve, soja, linhaça, pães integrais, carnes magras e peixes são alguns exemplos que devem sempre estar presentes nas refeições.

Os líquidos também são extremamente importantes. Tenha o hábito de tomar água diversas vezes ao dia. No calor, especialmente, os chás e sucos de baixa caloria são fundamentais para prevenir a desidratação e melhorar o funcionamento do organismo. Evite ingerir líquidos, principalmente bebidas gaseificadas, no período mínimo de uma hora antes até uma hora depois das refeições.

Alimentação saudável e prática de atividade física regular são ótimos investimentos em uma melhor qualidade de vida e na prevenção de inúmeras doenças.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.

O I Á G U A T L N T R R T H S I R E F A E L  
V I R O R T I U U N S E E E F E T L M R R A  
R V F T S R O F A O H A D R R E B T I W U A  
A E B O E O L R I N O E R A I C E O H X R I  
T A E Y ã S A C N I N H E C H I S E E I S N  
L A T I R Ç Í I A T E A T Ú A C E S E T W T  
D O Y T E C I N Á R N F C Ç F U M H V E S N  
O T E M R C O R L R B P E A O K G W I S R E  
H O W E E D I G T E R O R T R O S T L N L T  
D A X S A O A E W U I I I O R N B S N E B N  
R E E E S D E E D E N B N D T K E E E S O O  
T E I M E U B O H H Á S U T R E H D N H M T  
I L I U W L I V A H E R E I D A Í D F E D F  
V E N G U A E T A P A R T D L D T N W T H P  
K G O E A E P N I E A N R M D D R O A O O C  
T I I L S D O H U A N T A E O N D O E S I N

- AÇÚCAR
- CARBOIDRATO
- CARNE
- DESNUTRIÇÃO
- EXERCÍCIOS
- FARINHA
- GORDURA
- HÁBITO
- LEGUMES
- PROTEÍNA
- SEDENTÁRIOS
- ÁGUA

FONTES:

**Lana Magalhães, Professora de Biologia.**

<https://www.todamateria.com.br/alimentacao-saudavel/>

**Antonio Carlos Lopes - Presidente da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**

Publicado na Gazeta Mercantil/Caderno C - Pág. 11 no dia 04 de Dezembro de 2008