**Aluno:** _____

**Componente curricular**: Ciências

**Habilidade - (EF05CI08)** Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

---

## Alimentação e Saúde

Existe uma relação entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem papel fundamental na prevenção e tratamento de doenças. O equilíbrio na dieta é um dos motivos que permite ao homem ter vida mais longa.

## MACRONUTRIENTES

Macronutrientes são carboidratos, gorduras e proteínas, nutrientes que o organismo precisa em grandes quantidades.

### Carboidratos e funções

Eles fornecem energia para o nosso organismo. Podem ser simples ou complexos. Os simples são moléculas menores e estão presentes em alimentos como o açúcar e o mel. Os complexos são moléculas maiores, que levam mais tempo para serem absorvidas, pois, precisam ser transformadas em carboidratos simples. Estão nos pães, arroz e massas.

### As gorduras e o colesterol

As gorduras ou lipídeos são os principais fornecedores de energia, além dos carboidratos. Também são responsáveis por proteger os órgãos contra lesões, manter a temperatura do corpo e produzir uma sensação de saciedade depois das refeições. Elas podem ser tanto de origem animal quanto vegetal.

O colesterol não é um tipo de gordura. É um composto parecido com esse nutriente e que participa de vários processos orgânicos. Conhecido como um vilão, o colesterol tem, na verdade, importantes funções, como estruturação das células e formação de hormônios. O colesterol só é prejudicial quando ingerido em excesso acumulando-se no sangue.

### As proteínas

São componentes necessários para o crescimento, construção e reparação dos tecidos do corpo, ainda fazem parte da composição dos anticorpos do sistema imunológico. Quando necessário, as proteínas são convertidas em glicose para fornecer energia.

O excesso de proteína pode causar prejuízos, como a sobrecarga de trabalho no fígado e nos rins, aumento da excreção de cálcio e de outros minerais.

LIVEWORKSHEETS

## MICRONUTRIENTES

São as vitaminas e os sais minerais, nutrientes que não precisamos absorver em grandes quantidades, embora sejam importantes para o funcionamento do organismo.

### Vitaminas

Elas são importantes na regulação das funções do organismo, contribuindo para o fortalecimento e evitando gripes frequentes e outras doenças.

**Funções e fontes de algumas vitaminas**

| Vitaminas | Funções | Fontes |
|---|---|---|
| **A** | Responsável pela adaptação da visão; protege a pele e mucosas; e pelo funcionamento dos órgãos reprodutores. | Gordura do leite, fígado, gema do ovo, manteiga, vegetais verde-escuros e alaranjados. |
| **D** | Controla a absorção do cálcio e do fósforo; regula a formação e a reconstituição dos ossos e dentes. | Fígado, gema de ovo, leite. Exposição aos raios solares para que haja a produção de vitamina. |
| **E** | Contribui para o bom estado dos tecidos; auxilia na digestão das gorduras; e atua com antioxidante. | Óleos vegetais, vegetais verde-escuros, germe de trigo, gema de ovo, gordura do leite, nozes. |
| **K** | É fundamental para a coagulação sanguínea e participa do metabolismo de minerais, como cálcio e ferro. | Fígado, óleos vegetais, vegetais verdes. Também é produzida pelas bactérias do intestino. |
| **C** | Auxilia na absorção do ferro; participa da formação de colágeno na cicatrização; na resistência contra certas doenças como a gripe. | Acerola, limão, laranja, abacaxi, maracujá, morango e verduras. |
| **B** | Para o funcionamento dos músculos e do cérebro. Transforma os nutrientes em energia, auxilia na digestão, forma as células do sangue e as moléculas de DNA. | Aves, carnes, fígados, peixes, leite e derivados, cereais, frutas, verduras, amendoim, nozes e castanhas, grãos, ovo, leguminosas. |

### Minerais

Os minerais estão nos alimentos de origem animal e vegetal. São indispensáveis para regular as funções do nosso organismo e compor a estrutura dos ossos e dentes, o cálcio é o principal responsável por essa função. Para garantir uma quantidade adequada de todas os minerais, é só ter uma alimentação balanceada.

LIVEWORKSHEETS

**Funções e Fontes de alguns Minerais**

| Minerais | Funções | Fontes |
|---|---|---|
| **Cálcio** | Ajuda na formação de ossos e dentes. | Leite, sardinha e mariscos. |
| **Fósforo** | Compõe todas as células do organismo. | Leite, gema de ovo, carnes, peixes, aves e cereais. |
| **Magnésio** | Atua nos processos orgânicos, ativando reações. | Cereais integrais, carnes, leite, vegetais, chocolate. |
| **Sódio e Cloro** | Regulam os líquidos corporais e auxiliam na digestão. | Sal de cozinha, alimentos do mar, e de origem animal. |
| **Potássio** | É necessário para o metabolismo de carboidratos e proteínas. | Frutas, leite, carnes, cereais, vegetais, feijões. |
| **Enxofre** | Atua como antioxidante. | Carnes, peixes, aves, ovos, leite, feijões, castanhas. |
| **Ferro** | Auxilia na transferência do oxigênio, protege contra infecções e exerce papel na atenção, aprendizagem, memória... | Carnes, fígado, legumes, vegetais, rapadura, melaço, camarão e grãos. |
| **Zinco** | Importante no metabolismo dos ácidos nucléicos. | Fígado, mariscos, trigo, leite e, legumes. |
| **Iodo** | Participa das reações celulares que envolvem energia. | Sal iodado, alimentos do mar. |
| **Flúor** | Constitui ossos e dentes. | Água, chá, arroz, soja, espinafre, frutos do mar. |
| **Cobalto** | No funcionamento das células, da medula óssea, do sistema nervoso e gastrointestinal. | Vísceras, aves, mariscos, leite e derivados. |

**HORA DA ATIVIDADE**

1 - Quais são os nutrientes que compõem os macronutrientes?

_____

2 - Quais são os nutrientes que compõem os micronutrientes?

_____

3 - Cite tres minerais indispensáveis ao nosso organismo.

_____

LIVEWORKSHEETS

## VAMOS BRINCAR DE "LEMBRA – LEMBRA".

Essa brincadeira é uma espécie de poema, usando sempre o verbo lembrar e a sequência de alimentos. Veja no modelo seguinte:

**Pão que lembra...**

Pão que lembra queijo
Queijo que lembra leite
Leite que lembra vaca
Vaca que lembra carne
Carne que lembra linguiça
Linguiça que lembra sal
Sal que lembra água
Água que lembra mar.

**Agora é com você!**

4 - Escolha um alimento e faça o seu "Lembra – lembra". Crie pelo menos 5 versos. Escreva sua produção numa folha, tire foto e envia no grupo da sala de aula.

**Sugestões**

Milho que lembra...
Peixe que lembra...
Leite que lembra...
Frutas que lembra...
Legumes que lembra...
Cereal que lembra...
Salada que lembra...
Suco que lembra...

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Se cuide e tenha boa alimentação para ter sempre boa saúde.**

**UM BOM TRABALHO!**

**Tia Gui.**

LIVEWORKSHEETS