ESCOLA: _____

ALUNO: _____

Educação Alimentar e Nutricional

A saúde de todos os seres vivos está diretamente relacionada com o processo de alimentação. Para que os seres humanos realizem suas funções com eficiência como: brincar, estudar, trabalhar, dormir, etc., eles precisam estar bem alimentados.



O que são alimentos

Alimentos são todas as substâncias sólidas e líquidas que ingerimos e que são usadas para desenvolver o organismo, como formar e manter os tecidos, os dentes, os ossos, regular processos orgânicos, proteger de doenças e fornecer energia ao corpo.



O que são nutrientes

Nutrientes são todas as substâncias que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo. Os nutrientes dos quais o organismo precisa em grandes quantidades e que são amplamente encontrados nos alimentos são chamados de **macronutrientes.** São os carboidratos, as gorduras e as proteínas.

Existem nutrientes que não precisamos absorver em grandes quantidades, embora eles sejam muito importantes. São os **micronutrientes,** encontrados nos alimentos em concentrações pequenas. São as vitaminas e os minerais.

Todos os nutrientes (macro e micronutrientes) são essenciais, nenhum é mais ou menos importante, cada um apresenta um papel fundamental para garantir a saúde.

LIVEWORKSHEETS

As fibras

As fibras são substâncias que também estão presentes nos alimentos. Elas não são consideradas nutrientes porque não são absorvidas pelo organismo, isto é, não vão para a corrente sanguínea. Mas, são essenciais para o bom funcionamento do intestino, auxiliar na sensação de plenitude, diminuir o açúcar do sangue, reduzir o colesterol, etc. As fibras mais importantes para a nutrição são as de origem vegetal.



Para complementar o conteúdo reflita sobre o vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=Ltt6si2U39I

O que é alimentação saudável

Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

- **Variedade:** é importante comer diferentes tipos de alimentos e diversos grupos;
- **Moderação:** não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa;
- **Equilíbrio:** quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades recomendadas para cada grupo de alimentos.

Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar foi criada se baseando nas necessidades energéticas e nutritivas dos indivíduos. Ela serve de guia, que nos permite escolher uma dieta saudável e balanceada. Veja a seguir uma pirâmide relativa as necessidades de criança de 02 a 10 anos e a quantidade recomendada em porções diárias:

LIVEWORKSHEETS



Assista a mais um vídeo criado conforme a organização das Nações Unidas.

https://youtu.be/oON48-6W9W4

Os alimentos que consumimos podem ser de origem vegetal, animal ou mineral. A alimentação ideal é aquela rica em alimentos pertencentes as três origens.

ORIGEM DOS ALIMENTOS	EXEMPLOS DE ALIMENTOS
VEGETAL São os fornecidos pelas plantas	Frutas (goiaba, laranja, uva, manga e banana), verduras (agrião, couve, repolho, alface e brócolis), legumes (chuchu, cenoura, abóbora e beterraba) e cereais (feijão, soja, amendoim, arroz e milho).
ANIMAL São os fornecidos pelos animais	Mel, ovos, carnes, leite e dos produtos que são feitos a partir do leite ou da carne, como a manteiga, o queijo e a salsicha.
MINERAL São encontrados na natureza	A água, o sal e muitos outros sais minerais.

LIVEWORKSHEETS

HORA DA ATIVIDADE

1 - Leia as frases com atenção e coloque (V) para as verdadeiras e (F) para as falsas.

( ) Uma boa alimentação dá energia para o corpo funcionar bem.

( ) Tenho que comer muito para ter saúde.

( ) As fibras de origem animal são mais benéficas para o intestino.

( ) Alimentação nutritiva e variada ajuda no desenvolvimento do organismo.

2 - Ligue o que completa a palavra em relação a origem dos alimentos.

ANIMAL	São os fornecidos pelas plantas.
VEGETAL	São os encontrados na natureza.
MINERAL	São os fornecidos pelos animais.

3 - Arraste a palavra adequada para completar os espaços das frases abaixo.

MACRONUTRIENTES – NUTRIENTES – MICRONUTRIENTES

_____ São todas as substâncias que fazem parte dos alimentos.

_____ São os carboidratos, as gorduras e as proteínas.

_____ São as vitaminas e os minerais.

4 - Encontre no quadro de letras o nome de **quatro** alimentos de **origem animal.**

X	V	K	M	E	L	T	F
A	L	F	A	C	E	X	R
D	I	B	N	R	I	V	U
K	M	A	T	H	T	D	T
S	Ã	N	E	Á	E	M	A
A	O	A	I	G	F	A	S
L	I	N	G	U	I	Ç	A
U	K	A	A	A	G	Ã	F

UM BOM TRABALHO!!!

LIVEWORKSHEETS