

# Apostila de ciências e atividade

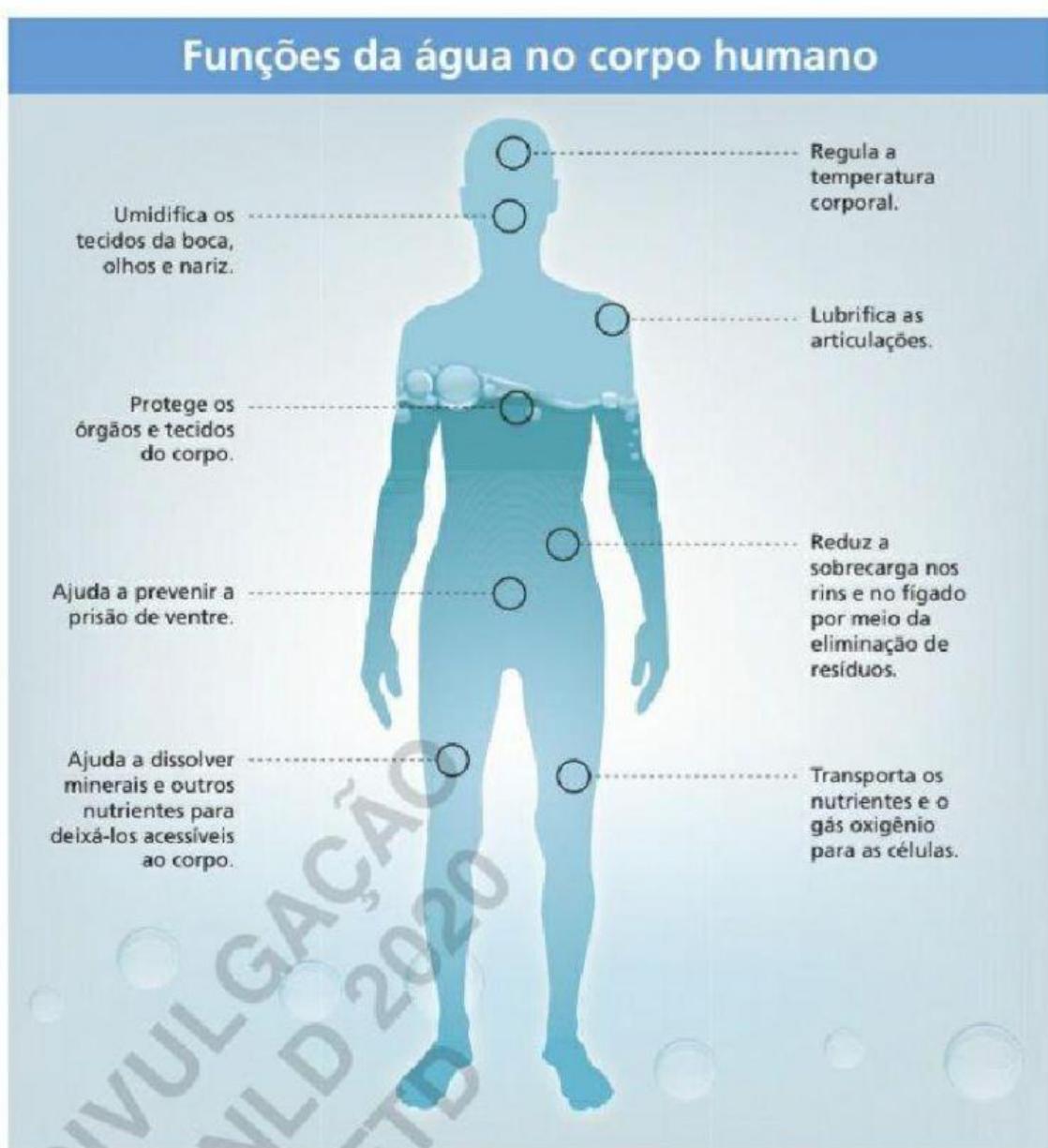
## 4. A importância da água para o corpo

### Roda de conversa

Certamente, você já deve ter ouvido falar que é importante beber água. Mas você sabe por quê?

Nesta atividade, você e seus colegas vão analisar algumas informações e conversar sobre a importância da água para o nosso corpo.

1. Analisem o infográfico.



# 2

Por que precisamos comer de forma saudável?





**B**

#### **PARA INÍCIO DE CONVERSA**

1. Que alimentos você consegue identificar em cada imagem?
2. Se você fosse fotografado ao lado de tudo o que você comeu durante uma semana, como seria a sua fotografia? Sua alimentação inclui mais alimentos naturais ou industrializados?
3. Em sua opinião, a cultura de um povo ou de uma localidade pode influenciar os hábitos alimentares das pessoas?
4. Em sua opinião, o consumo de muitos doces e salgadinhos pode ser prejudicial à saúde? Explique.
5. Será que a responsabilidade por uma alimentação saudável é apenas das pessoas, individualmente? Você acha que as propagandas na TV e na internet podem ter algum papel na escolha da alimentação dos adultos e das crianças?



## ④ Funções dos alimentos

Nós nos relacionamos com os alimentos todos os dias de diferentes formas. Fazemos refeições especiais em comemorações e oferecemos alimentos como presentes. Além disso, muitas pessoas trabalham diretamente com alimentos, como agricultores e cozinheiros. Na espécie humana, a alimentação tem papel social e cultural muito importante.

Todos precisamos nos alimentar diariamente, embora, infelizmente, essa não seja a realidade de muitas pessoas no Brasil e no mundo.



④ Além das comidas típicas e da tradicional quadrilha, os festeiros juninos têm diferentes características em todo o país, retratando as tradições de cada região do Brasil.







## Alimentos para crescer e reparar danos

O leite materno é o primeiro alimento dos bebês. Ele fornece todos os nutrientes e outros elementos, como água e elementos protetores contra certas doenças, de que os bebês precisam para crescer. Nos primeiros meses de vida, o bebê cresce e engorda, e a matéria-prima para isso vem dos nutrientes do alimento, o leite.

Você pode se perguntar: e os adultos, que já pararam de crescer, por que devem continuar se alimentando? Todos os dias acontecem mudanças no corpo das pessoas: os cabelos crescem, a pele se renova, as células do sangue morrem e outras são produzidas, as unhas crescem, entre outras. Os cabelos, as unhas, a pele e as células são formadas pelos nutrientes presentes nos alimentos que ingerimos. Logo, os alimentos são essenciais para o **crescimento** do corpo e para a **reparação de danos**.

## Alimentos para fornecer energia

Além de auxiliar o crescimento e reparar partes danificadas, os alimentos fornecem energia. Precisamos dessa energia para movimentar o nosso corpo, manter a temperatura corporal constante, pensar, entre muitas outras coisas.

Ao comer, o alimento entra pela boca e passa pelo tubo digestório, onde vai ser digerido, isto é, transformado em substâncias mais simples que podem entrar na corrente sanguínea e ser distribuídas para todas as células do nosso corpo. É nas células que acontecem as reações que liberam a energia dos alimentos.

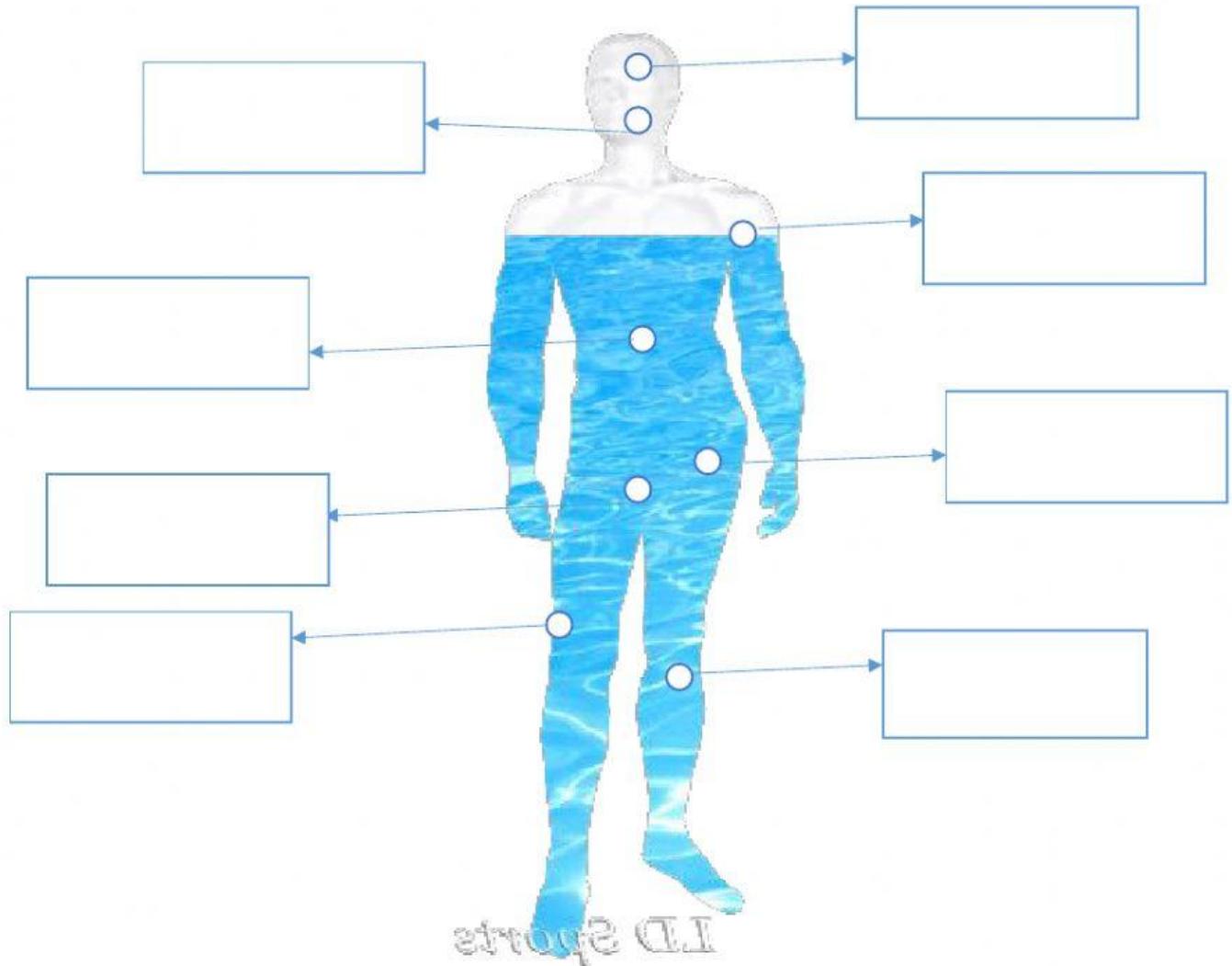
### Calorias

Você já olhou o rótulo de algum alimento para saber quantas calorias ele tinha? Sabe o que são calorias?

**Caloria** é a unidade de medida usada para indicar a quantidade de energia fornecida pelos alimentos. Em geral, a informação vem na forma de **quilocalorias (kcal)**, que equivalem a 1000 calorias. Cada tipo de alimento fornece uma quantidade diferente de quilocalorias: poucas calorias, como as verduras; ou muitas quilocalorias, como os alimentos ricos em açúcares e gorduras.



Função da água nosso corpo...



# **PORQUE PRECISAMOS COMER DE FORMA SAUDÁVEL?**

2. Como nos relacionamos com os alimentos?

3. Na espécie humana qual a função da alimentação?

4. Qual é o significado de **segurança alimentar**?

5. Qual é o significado de **insegurança alimentar**?

6. Por que é importante que as pessoas tenham sua segurança alimentar garantida?

## **Alimentos para crescer e reparar danos**

7. Qual é o primeiro alimento dos bebês? E qual é a sua importância?

8. Porque devemos continuar nos alimentando depois que nos tornamos adultos?

## Alimentos para fornecer energia

9. Os alimentos nos auxilia a que? Para que precisamos de energia que os alimentos nos fornece?

10. O que acontece quando nós comemos algum alimento?