Apostila de ciências e atividade

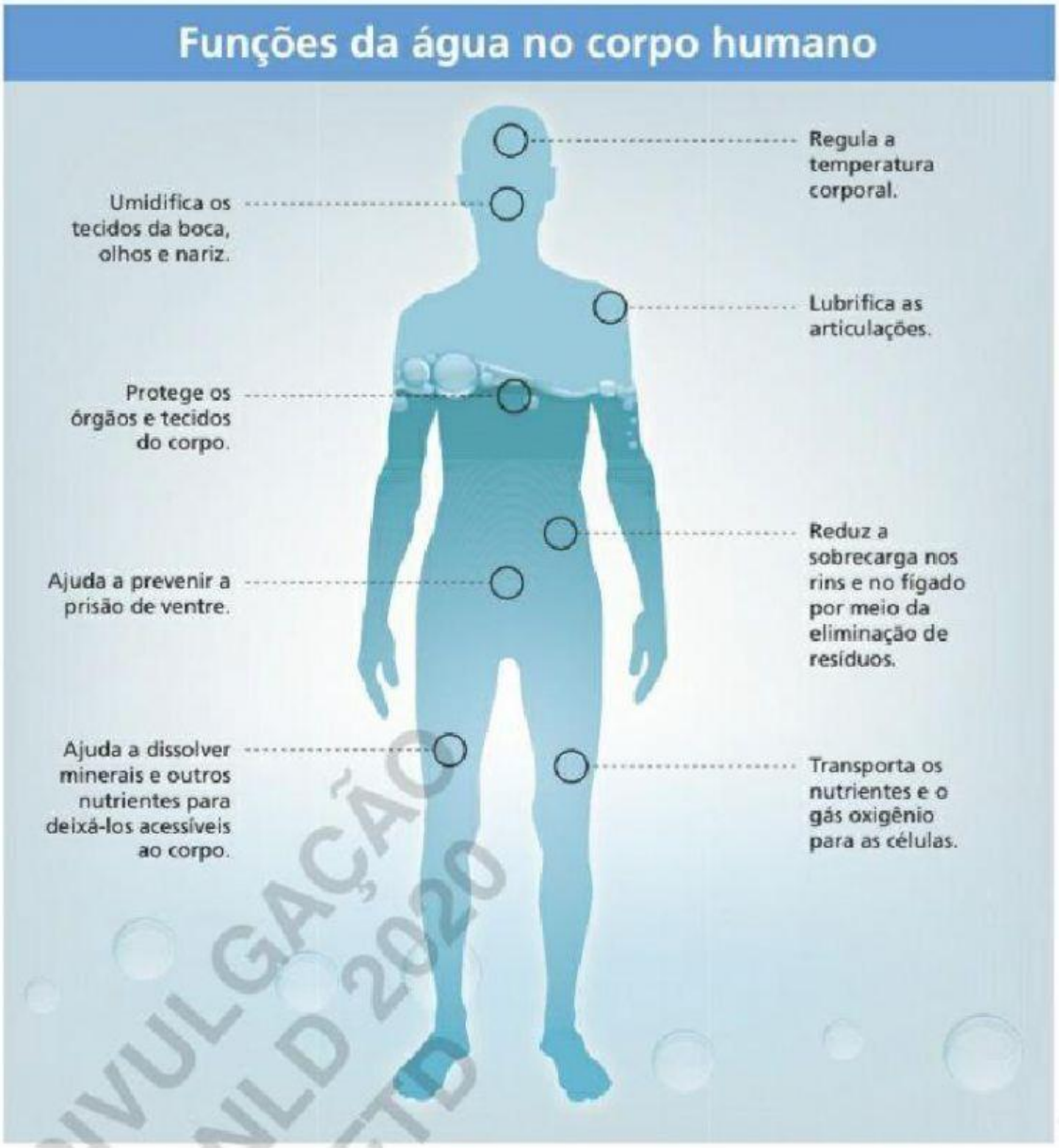
4. A importância da água para o corpo

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?



Estas fotos fazem parte do projeto de Gregg Segal, fotógrafo estadunidense que viajou por vários países fotografando crianças ao lado dos alimentos que foram consumidos por elas durante uma semana. (**A**). Ademilson, de 10 anos, morador da comunidade Quilombola Kalunga de Vão de Almas, Goiás. (**B**). Henrico, de 9 anos, morador de Brasília (DF).



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?

DIVULGAÇÃO PNLD 2020 FTD

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.



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

Segurança alimentar é ter o acesso a alimentos de boa qualidade, em quantidade suficiente, sem que isso impeça o acesso a outras necessidades básicas. Além disso, a prática da alimentação deve promover saúde, respeitar a diversidade cultural e ser sustentável em termos ambientais, sociais, culturais e econômicos. Logo, pessoas que não têm acesso a esse tipo ou quantidade de alimento, ou cujo acesso ao alimento não obedeça a alguma dessas condições, estão em **insegurança alimentar**. No Brasil, a proporção de pessoas vivendo em condição de insegurança alimentar vem diminuindo, mas ainda é alta.

Os alimentos fornecem os nutrientes de que o corpo precisa para obter energia, reparar partes danificadas e crescer. Por isso, é importante que as pessoas tenham sua segurança alimentar garantida.

Segurança alimentar no Brasil



Fonte: IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Segurança Alimentar 2013. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91984.pdf>. Acesso em: 3 out. 2018.



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 1 000 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.

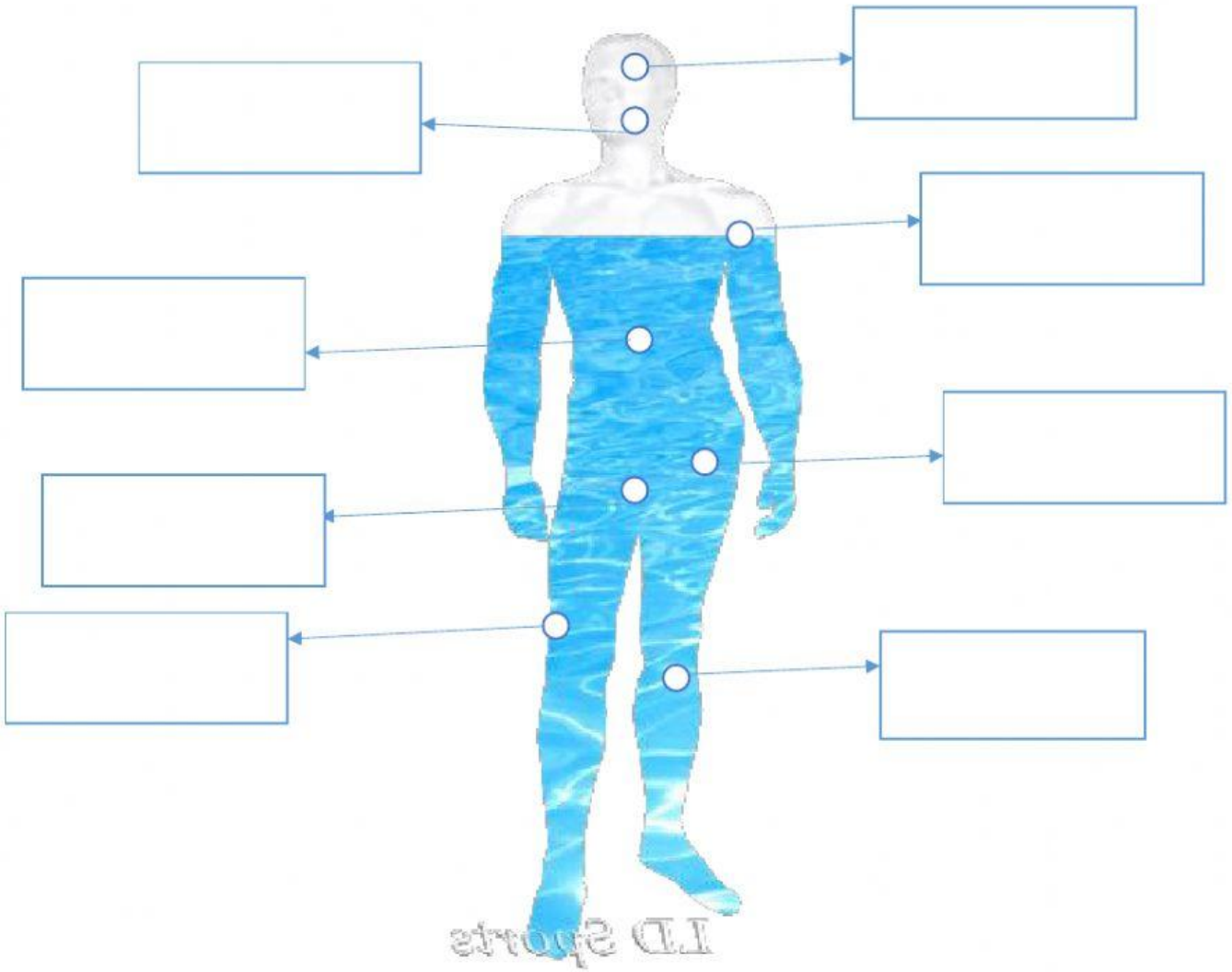
REPRODUÇÃO PROIBIDA

Ciências 8° ano



Professora: Scárleth Ohara

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?