



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Escrevendo

Aluno(a): _____ um novo

Escola _____ futuro!

Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: _____ Professor (a) _____

- Alimentação Saudável -

Uma alimentação saudável, diferentemente do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. Para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.

Importância da alimentação saudável

Não é novidade que a alimentação inadequada está relacionada com uma série de doenças, não é mesmo?

Entre os principais problemas de saúde relacionados com uma má alimentação estão a obesidade, o diabetes, hipertensão e até mesmo alguns tipos de cânceres.

Não podemos nos esquecer ainda que uma alimentação deficiente é causa de desnutrição. Todos esses problemas são graves e podem levar um indivíduo à morte, portanto, uma alimentação saudável é sinônimo de saúde.

Principais erros na alimentação

A má alimentação é cada vez mais comum nos nossos dias. A falta de tempo para apreciar a refeição, a necessidade de alimentos fabricados rapidamente e a grande variedade de produtos pouco saudáveis auxiliam no aumento do número de pessoas que não fazem uma alimentação correta.

A seguir, descreveremos alguns erros muito comuns que cometemos quando o assunto é alimentação.

- ✓ Colocar muito sal nos alimentos. Esse erro está relacionado com o aumento da pressão arterial e também com o aumento da retenção de líquidos.
- ✓ Consumir muito açúcar. O consumo exagerado de açúcar está relacionado com problemas como o desenvolvimento de obesidade.
- ✓ Montar pratos com pouca variedade. Pratos coloridos apresentam mais nutrientes e, portanto, são mais saudáveis.
- ✓ Não comer verduras, frutas e legumes. Esses alimentos são essenciais para nos fornecer vitaminas e também fibras.
- ✓ Não se hidratar adequadamente. O recomendado é que se ingira, em média, dois litros de água diariamente.
- ✓ Pular as refeições. Ao pular refeições, uma pessoa fica muito tempo sem se alimentar e isso pode fazer com que na hora de se alimentar a pessoa coma exageradamente.



Dicas para uma alimentação saudável

Para ter uma alimentação saudável, algumas importantes atitudes devem ser tomadas. Para ajudar a população nessa tarefa, o Ministério da Saúde criou os “10” Passos Para uma Alimentação Saudável”. São dicas simples e fáceis de seguir.

Confira:

10 Passos Para Uma Alimentação Saudável - MINISTÉRIO DA SAÚDE

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.
6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio), como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.



ATIVIDADES

Após a leitura do texto e de assistir ao vídeo (<https://youtu.be/4C7qKYhAiMo>) responda ou cole figuras:

1. Por que os alimentos são importantes para nós?
2. O que os alimentos fazem para o nosso corpo?
3. O que você gosta de comer?
- 4-Faça um desenho ou pintura, retratando os alimentos saudáveis que você mais gosta e que fazem parte do seu dia a dia.
- 5-Responda às questões, observando e comparando as tabelas abaixo:

O lanche que marcos gostaria de comer, possui a seguinte tabela nutricional:

item	calorias (kcal)
Hambúrguer	481
Batata frita	408
Refrigerante (200ml)	200
Sorvete	290

O lanche que sua mãe gostaria que ele comesse, segue a seguinte tabela nutricional:

item	calorias (kcal)
Sanduíche natural	295
Porção de legumes	54
Suco de laranja (200ml)	94
Maçã	18

a) com base nas tabelas, determine a quantidade total de calorias consumida em cada tipo de lanche.

b) qual tipo de lanche tem a maior quantidade de calorias?



“A força não provém da capacidade física. Provém de uma vontade indomável.”

(Mahatma Gandhi)