

Aluno(a): _____

Escola: _____

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

SEMANA 01 – DE 08 A 12 DE FEVEREIRO DE 2021

TAREFA 3 – ÚNICA

Conteúdo: Alimentação saudável

Você sabia que uma boa alimentação é sinônimo de uma vida saudável?

Pensado nisso, organizamos aqui algumas atividades interessantes para que você possa cuidar direitinho da sua alimentação e, conseqüentemente, da sua saúde.

I_ Vídeo

Link para acesso: <https://youtu.be/4C7qKYhAiMo>

II – Texto

Alimentação Saudável

Nosso corpo é fantástico, exerce diversas funções ao mesmo tempo e isso só é possível porque todos os dias ingerimos o combustível básico para que ele dê conta tanto trabalho. Esse combustível é o **alimento**.



A **alimentação** sempre foi a base de sobrevivência do homem, e passou por modificações ao longo do tempo. Basta pensarmos nos homens das cavernas que tinham praticamente uma única fonte de alimento: a carne.

Com a evolução do homem e a prática da agricultura, a alimentação ficou mais variada, acrescentando o consumo de legumes, verduras e frutas.

Com a modificação cada vez mais rápida da sociedade, as necessidades foram modificando e os gostos também e o fato é que, vários tipos de alimentos foram criados, novos ingredientes surgiram e isto pode garantir produtos cada vez mais atraentes e saborosos, mas nem sempre eles são sinônimo de alimentação saudável.

Alimento saudável é aquele que tem os nutrientes necessários para manutenção do organismo, promovendo equilíbrio em seu funcionamento. **Nutrientes** são substâncias presentes nos alimentos, que nos fornece energia, promove o crescimento e o desenvolvimento, além de manter o nosso corpo saudável.

Muitos problemas de saúde podem ser evitados ou mesmo tratados através de uma alimentação saudável, e, para isso, é importante sempre ter cuidado na escolha dos alimentos, balancear os nutrientes, que devem ser adequados para cada pessoa.

Os especialistas são unânimes em afirmar que quanto mais **colorido** for o prato, mais saudável é a alimentação. Mas por que um prato colorido??? Porque ele tem verduras,

legumes, cereais etc. que, em conjunto, fornecem todos os nutrientes que precisamos para manter a saúde.

Dicas para uma alimentação saudável

Prefira alimentos frescos, naturais, integrais e variados;

Consuma diariamente frutas, verduras e legumes;

Diminua as frituras e os alimentos com elevada quantidade de açúcar, gordura e sal;

Coma devagar, mastigue bem os alimentos;

Faça suas refeições em ambiente tranquilo; procure manter os mesmos horários e os intervalos regulares;

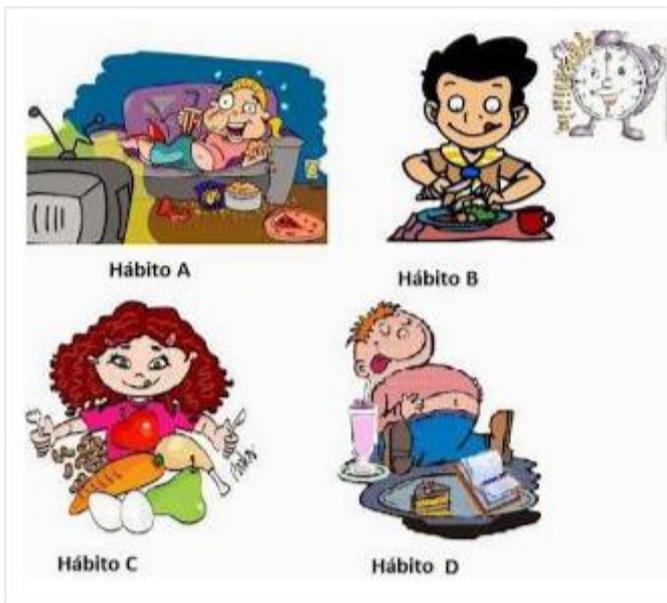
Prefira sucos e refrescos naturais aos refrigerantes;

Evite beliscar ou substituir suas refeições por biscoitos, salgadinhos, chocolates ou outras guloseimas.

<https://www.smartkids.com.br/trabalho/alimentacao-saudavel>

ATIVIDADES

As pessoas têm se conscientizado cada dia mais sobre a importância de uma alimentação equilibrada para atingir uma melhor qualidade de vida. Isso foi o que você fez assistindo ao vídeo ou lendo o texto acima. Porém, ainda existem diferentes hábitos alimentares encontrados na sociedade atual.



1- Quais desses hábitos contribuem para uma vida saudável?

- A) A e C, apenas
- B) B e C, apenas
- C) B e D, apenas
- D) A, B e C.

2- Uma alimentação saudável deve incluir:

- () o consumo diário de frutas, verduras e legumes variados.
- () alimentos preparados com pouco sal e que se utilize mais temperos naturais (ex.: cebola, alho, pimenta, cheiro verde, manjeriço etc.).
- () alimentos com alto índice de açúcares adicionados.
- () homogênea: que inclui poucos grupos alimentares, a fim de concentrar nutrientes (por exemplo: suplementos alimentares).

As questões sugeridas, a seguir, funcionam como um teste; para cada uma delas é preciso que se escolha apenas uma resposta. É importante que as respostas sejam dadas com a maior veracidade para se ter um resultado correto.

1) Quantos copos de água você bebe por dia?

- a) Não bebo muita água;
- b) Menos de quatro copos;
- c) Mais de cinco copos.

2) Quantas vezes por dia você come? (conte também os lanches da manhã e da tarde).

- a) Uma ou duas vezes por dia;
- b) De três a quatro vezes por dia;
- c) Mais de cinco vezes por dia.

3) Como costuma ser seu café da manhã?

- a) Café preto e no máximo um biscoitinho;
- b) Café com leite, pão branco, margarina, queijo e presunto;
- c) Frutas e sucos naturais, cereais integrais, tapioca, pão integral.

4) Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?

- a) Não como frutas nem bebo suco natural de frutas todos os dias;
- b) Três unidades;
- c) Duas ou menos unidades.

5) O que você costuma levar de lanche para a escola?

- a) Não levo nenhum tipo de lanche;
- b) Chocolates, pães, bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerante;
- c) Frutas, iogurte, barrinha de cereal, sanduíche de pão integral.

6) Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias?

- a) Não consumo verdura nem legumes;
- b) Duas ou menos vezes por semana;
- c) Todos os dias.

7) Quantas vezes por semana você come carne vermelha?

- a) Todos os dias;
- b) Não consumo carne vermelha;
- c) Duas vezes ou mais.

8) Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

- a) Todos os dias;
- b) Duas vezes ou mais;
- c) Não pratico nenhuma atividade física.

9) Qual tipo de gordura é mais utilizado na sua casa para cozinhar os alimentos?

- a) Gordura animal ou manteiga;
- b) Óleos vegetais (óleo de soja, girassol, algodão, canola);
- c) Margarina ou gordura vegetal.

10) Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência?

- a) Não tomo refrigerantes;
- b) Três ou menos vezes por semana;
- c) Todos os dias.



Confira o gabarito abaixo para ver quantos pontos você fez e em seguida observe a conclusão de cada pontuação.



Gabarito das questões:

Questão 1	a) 0 ponto	b) 1 ponto	c) 3 pontos
Questão 2	a) 0 ponto	b) 1 ponto	c) 3 pontos
Questão 3	a) 0 ponto	b) 2 pontos	c) 3 pontos
Questão 4	a) 0 ponto	b) 3 pontos	c) 1 ponto
Questão 5	a) 0 ponto	b) 1 ponto	c) 3 pontos
Questão 6	a) 0 ponto	b) 2 pontos	c) 3 pontos
Questão 7	a) 1 ponto	b) 0 ponto	c) 3 pontos
Questão 8	a) 3 pontos	b) 2 pontos	c) 0 ponto
Questão 9	a) 0 ponto	b) 3 pontos	c) 1 ponto
Questão 10	a) 3 pontos	b) 1 ponto	c) 0 ponto

→ De 0 a 10 pontos



Refleta seus hábitos alimentares, e lembre-se sempre que uma alimentação desregulada pode levar à obesidade, diabetes, hipertensão, problemas no coração, desnutrição, entre outros. Reveja sua dieta alimentar e tente melhorar, seu corpo e sua saúde agradecem.

→ De 11 a 20 pontos



Sua alimentação está boa, mas ainda não é a ideal. Analise seus hábitos alimentares e verifique o que pode mudar.

→ De 21 a 30 pontos



Parabéns, você mostrou que sabe cuidar de sua saúde fazendo escolhas inteligentes e equilibradas.