

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: FASE VII

Disciplina: CIÊNCIAS

Semana 2: 02 A 06 DE AGOSTO de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s):

Alimentação adequada na pandemia

Para que o ser humano cresça de forma saudável, é necessária uma alimentação nutritiva e variada. Os alimentos que são considerados excelentes fontes de energia, auxiliam em certas ações que nosso corpo realiza como: estudar, trabalhar, brincar e, principalmente, praticar exercícios físicos, sem essa energia o corpo não teria disposição para realizar ações como essas que foram citadas.

Para adquirir uma boa saúde é fundamental:

- **Alimentar-se em períodos curtos de 3 em 3 horas,**
- **Comer alimentos frescos, naturais e variados,**
- **Ao ingerir alimentos crus, lavá-los muito bem,**
- **Conservar os alimentos em local fresco e limpo,**
- **Mastigar bem os alimentos.**

Ressalta-se que cada alimento tem o seu valor nutritivo, **as frutas**, por exemplo, acumulam grande quantidade de água e sais minerais, principalmente ferro, cálcio, sódio e potássio. **O ferro** auxilia na oxigenação do organismo ajudando entre outros, o desempenho das funções cerebrais com exatidão. As frutas também fornecem calorias, fibras e vários outros nutrientes que regulam outros mecanismos e previnem doenças degenerativas, tais como: câncer de estômago, esôfago, intestino e pulmão, além de doenças cardiovasculares.

Os nutricionistas recomendam a ingestão diária de pelo menos cinco porções de frutas, para compor uma dieta balanceada, paralelo a alimentos como hortaliças, carnes, e derivados do leite. Desse jeito pode-se evitar as seguintes doenças:

- **Doenças degenerativas:** são enfermidades (doenças) que causam transformações negativas e progressivas em quem é afetado por elas.
- **Doenças cardiovasculares:** são doenças referentes ao coração e circulação do sangue

Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?

A escolha correta dos alimentos pode contribuir para a manutenção e recuperação da sua saúde

A função dos alimentos vai muito além de simplesmente nos manter saciados. **Uma alimentação adequada e saudável** garante uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o corpo. Portanto, ela influencia, e muito, na saúde.

Alimentos in natura, como frutas, legumes, verduras, grãos diversos, oleaginosas, tubérculos, raízes, carnes e ovos, são saudáveis e excelentes fontes de fibras, de vitaminas, minerais e de vários compostos que são essenciais para a manutenção da saúde e a prevenção de muitas doenças. Inclusive aquelas que aumentam o risco de complicações do Coronavírus, como diabetes, hipertensão e obesidade.

Com isso, o cenário atual demanda um cuidado redobrado não só com a higiene, mas também com a alimentação. Uma vez que estar com as **condições nutricionais em dia**, por meio do consumo adequado de alimentos saudáveis e água potável, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, para a manutenção e a recuperação da saúde.

ATIVIDADES

- 1 – O que é necessário para que o ser humano cresça de forma saudável?
- 2 – Qual é a função dos alimentos que são considerados excelentes fontes de energia ?
- 3 – O que se deve fazer para adquirir uma boa saúde ?
- 4 – Quais são os alimentos in natura?
- 5 – Qual é a importância de estar com as condições nutricionais em dia?
- 6 – Escreva sobre as doenças degenerativas e cardiovasculares: