

Aluno(a): \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_/\_\_/\_\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: 7º

Professor (a): \_\_\_\_\_

Disciplina: Ética

## **Semana 29: de 06, 08 a 10 de setembro de 2021.**

**Conteúdo desenvolvido:** Alimentação e saúde.

**Motive-se! Aprenda!** <https://www.youtube.com/watch?v=BepQTmhZ3o4>

### **Benefícios da alimentação saudável**

A alimentação saudável e equilibrada, rica em vitaminas e minerais, acompanhada da prática de atividade física regular, pode trazer diversos benefícios para a saúde, como melhor controle do peso, melhora no rendimento do trabalho, aumento da memória e da concentração, fortalecimento do sistema imunológico e prevenção de doenças.

Para garantir esses benefícios, é importante que a pessoa consuma bastante água durante o dia, evite doces e frituras, reduza o consumo de bebidas alcoólicas e equilibre a quantidade de carboidratos, proteínas e gorduras ao longo do dia, podendo ser interessante ter o acompanhamento do nutricionista para garantir que todos os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo estejam sendo consumidos.

Assim, alguns dos principais benefícios da alimentação saudável são:

**1- Garante mais energia** para realizar as atividades do dia a dia e mais disposição para praticar atividade física;

**2- Previne doenças infecciosas**, já que uma alimentação saudável e equilibrada é capaz de promover a melhora da função do sistema imunológico, ajudando a prevenir e combater infecções de forma mais eficaz;

**3- Diminui o risco de doenças crônicas**, como doenças cardíacas e diabetes, por exemplo, já que a alimentação rica em vitaminas, minerais e fibras podem ajudar a regular os níveis de colesterol e de açúcar no sangue, prevenindo doenças;

**4- Promove o crescimento e a renovação dos tecidos**, principalmente dos ossos, da pele e dos músculos, e, por isso, tem papel essencial no desenvolvimento da criança e no processo de ganho de massa muscular e emagrecimento;

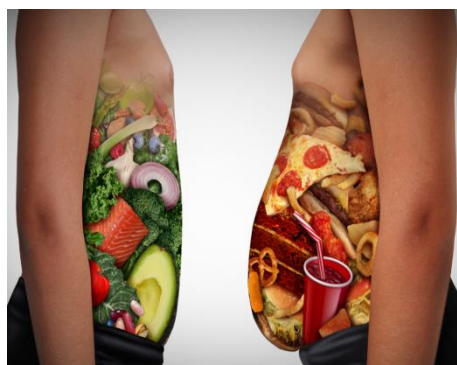
**5- Melhora o rendimento e a concentração**, pois favorece o bom funcionamento da memória e de todo o sistema nervoso;

**6- Dá mais disposição**, pois ajuda a melhorar o funcionamento do metabolismo, além de estar diretamente relacionada com a energia fornecida ao organismo pelos alimentos;

**7- Regula a produção de hormônios**, atuando na prevenção de doenças relacionadas com a tireóide e fertilidade, por exemplo;

**8- Ajuda a prevenir o envelhecimento precoce**, isso porque uma alimentação rica em antioxidantes ajuda a combater os radicais livres no organismo, contribuindo para o melhor aspecto da pele e atrasando o aparecimento dos sinais de envelhecimento;

**9- Melhora a qualidade do sono**, já que alguns alimentos aumentam a produção de melatonina, o que influencia diretamente na qualidade do sono.



## Como ter uma alimentação saudável

Para ter uma alimentação saudável e garantir os benefícios, é importante tomar algumas atitudes simples, como por exemplo:

- Beber pelo menos 2 litro de água por dia;
- Ter uma alimentação variada, alternando as frutas e legumes que são consumidos diariamente, e variando entre carne, frango e peixe como principais fontes de proteínas;
- Comer pelo menos 2 unidades de fruta por dia;
- Consumir legumes e verduras no almoço e no jantar;
- Incluir proteínas como queijos e ovos nos cafés da manhã e no lanche da tarde;
- Reduzir o consumo de sal, preferindo usar temperos naturais como alho, cebola, pimenta, manjeriçã e salsa, e evitando o uso de temperos em cubo industrializados;
- Preferir alimentos integrais, como pão e macarrão integrais, pois são ricos em fibras, vitaminas e minerais;
- Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura;
- Evitar o consumo de carnes processadas, como salsicha, linguiça, presunto, bacon, peito de peru e salame.

Além disso, é importante preferir alimentos naturais e pouco processados, pois possuem uma quantidade maior e melhor de nutrientes do que os alimentos processados.

<https://www.tuasaude.com/alimentacao-e-saude/>

### Questionamentos:

1- Quais benefícios uma alimentação saudável pode trazer?

---

---

---

---

2- Para garantir os benefícios da alimentação saudável, o que é importante?

---

---

---

---

3- Liste algumas atitudes que devemos ter para termos uma alimentação saudável e garantir os seus benefícios.

---

---

---

---

4- Sua alimentação é saudável? Comente.

---

---

---

---

5- Explique, com suas palavras, o que é uma boa alimentação.

---

---

---

---



Prefira alimentos leves.  
beba bastante água e  
pratique atividade física.