



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



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: 7º

Professor (a): _____

Disciplina: Ética, Saúde e cidadania

Semana 30: de 13 a 17 de setembro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): O corpo é o resultado daquilo que se come.

Motive-se! Aprenda!

Assista o vídeo: Como seu corpo reage às calorias – [HTTPS://youtu.be/fGmWfpZs5CQ](https://youtu.be/fGmWfpZs5CQ)

Com todas as cores



A alimentação saudável é aquela que tem nutrientes de todos os tipos. Os alimentos devem ser, de preferência, naturais e preparados com muito cuidado para preservar todas as suas propriedades.

“Nenhum alimento, isoladamente, fornece tudo de que uma pessoa precisa consumir para ter um crescimento saudável”, alerta Sônia Tucunduva, nutricionista da USP (Universidade de São Paulo). Cada alimento desempenha uma função no organismo.

Por isso é importante ter um prato bem colorido, com proteínas, carboidratos e vitaminas, entre outros. Mas os alimentos devem ter qualidade e ser consumidos nas quantidades certas, sem excessos, e em ambientes calmos.

“Quando orientadas, as crianças são capazes de selecionar e de comer bons alimentos”, diz.

O QUE NÃO PODE FALTAR NO SEU PRATO

Carboidratos: Fornecem energia para o corpo se movimentar. Os carboidratos estão no pão, no milho, no arroz, nos biscoitos e nas batatas. Se você ingerir quantidades certas de carboidratos, evita que o organismo utilize a proteína como fonte de energia, deixando-a desenvolver o papel de construtora. Em excesso, os carboidratos são prejudiciais à saúde, provocando a obesidade.

Fibras: Não são digeridas, mas têm a importante função de ajudar o alimento a se movimentar no intestino. Encontramos fibras nas frutas, nas verduras e nos cereais integrais.

Gorduras: Fornecem ao organismo uma fonte concentrada de energia, que pode ser armazenada. Além de contribuir para o sabor, o aroma e a textura dos alimentos, as gorduras mantêm a

temperatura do corpo. É importante comer a quantidade certa de gordura, pois, em excesso, ela pode causar problemas, como doenças no coração.

Proteínas: São como tijolos que compõem as paredes da casa do organismo, pois constituem os músculos, os ossos, a pele e as células do sangue. As proteínas podem ser de origem animal (carnes, ovos e leite) e de origem vegetal (feijão, lentilha e ervilha).

Vitaminas e minerais: Esses nutrientes auxiliam todas as reações químicas (atividades) do organismo. Alguns deles são importantes para o crescimento. Cálcio, ferro, fósforo e sódio são exemplos de minerais. As vitaminas são identificadas por letras (A, B, C, D e E, entre outras). Eles são encontrados em maior quantidade nos grãos, nos vegetais e nas frutas.

Flavia Torres. Folhinha, pág. F7. In:
Folha de São Paulo, 2/2/2002.

ATIVIDADE

01. Qual é o assunto tratado pelo texto?

02. De acordo com o texto, assinale se as sentenças abaixo são verdadeiras ou falsas.

- () Devemos consumir, de preferência, alimentos naturais.
- () A alimentação deve ser diversificada, porque um alimento, isoladamente, não fornece tudo o que uma pessoa precisa consumir.
- () As refeições não devem ser feitas em ambientes calmos.

03. Agora, com base nas informações do texto, responda:

a) Sua alimentação é mais rica em carboidratos, proteínas, fibras, gorduras ou vitaminas e minerais?

b) Você acha que precisa melhorar sua alimentação de algum modo? Por quê?

“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia!”