

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: EJA – FASE VIII

Professor (a):

Disciplina: CIÊNCIAS

Semana 22: de 13 a 17 de dezembro de 2021

Alimentação no Natal

A alimentação na época de Natal deve ser moderada, devido ao excesso de comidas calóricas que fazem parte do cardápio de pratos típicos da comemoração.

Alimentar-se saudavelmente é importante em todas as fases da vida, principalmente porque é a partir dos alimentos que obtemos os nutrientes necessários para sobrevivência. **Carboidratos, lipídeos, vitaminas, proteínas.** Precisamos destes componentes para obter energia e armazenar aquelas não utilizadas no momento para serem utilizadas quando for necessário.

Acontece que, muitas vezes, **nas comemorações natalinas há um excesso na ingestão de todo tipo de alimento.** Comida saborosa, muitas vezes **tempero de avó e toque especial de família reunida.** Tudo muito propício, mas cuidado com os excessos que além de fazer com que após a refeição o corpo te informe o mal que foi gerado pode ser também fonte de reserva energética não bem vinda ao organismo.

Como exemplo do excesso de carnes ingeridas neste período é que gorduras sempre estão presentes, o que pode provocar a hipertensão, o acúmulo de gorduras nos vasos sanguíneos e inclusive câncer. Por isso, frutas e verduras devem sempre fazer parte da ceia de Natal e de outras comemorações de fim de ano. As frutas contêm fibras, vitaminas e outros componentes que além de manter as pessoas saudáveis, auxiliam no processo digestório. Combatem o estresse, auxiliam nos cuidados com a beleza, combatem bactérias e reduzem a absorção de gorduras, são antioxidantes e evitam diversas doenças.



ATIVIDADES:

- 1 - Como deve ser a alimentação na época de Natal?
- 2 – Por que é importante alimentar-se saudavelmente?
- 3 - Carboidratos, lipídeos, vitaminas, proteínas. Por que precisamos destes componentes?
- 4 – Porque as frutas devem sempre fazer parte da ceia de Natal e de outras comemorações de fim de ano?