

ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO
DISCIPLINA: CIÊNCIAS
PROFESSORA GISELE FELICETTI DAROS
TURMA: 7º ANO 1, 2, 3 e 4
DATA 21/04/2020

ATIVIDADE 2

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- ESTA ATIVIDADE DEVERÁ SER FEITA NO CADERNO;
- SEMPRE QUE INICIAR AS ATIVIDADES COLOQUE A DATA;
- LEIA O CONTEÚDO ABAIXO COM BASTANTE ATENÇÃO, DEPOIS COPIE NO CADERNO APENAS O QUE ESTÁ **DESTACADO EM AMARELO**;
- **COPIE (de caneta) e RESPONDA (de lápis)** AS ATIVIDADES QUE ESTÃO NO FINAL DO ARQUIVO.
- ASSISTA AOS VÍDEOS DISPONIBILIZADOS COMO FORMA DE COMPREENDER MELHOR OS CONTEÚDOS;
- EM CASO DE DÚVIDAS ESTOU A DISPOSIÇÃO.

NUTRIENTES OS MICRONUTRIENTES

VITAMINAS E SAIS MINERAIS: As vitaminas e os sais minerais recebem o nome de micronutrientes. Diferentemente dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) **são necessários em quantidade reduzida**, obtidos por meio da alimentação.

As **vitaminas podem ser divididas em dois grupos**. As **lipossolúveis necessitam da gordura para serem adequadamente absorvidas e são representadas pelas vitaminas A, D, E, e K**. Já as **hidrossolúveis necessitam de água**, tal grupo **compreende as vitaminas do complexo B e a vitamina C**.

Entre os sais minerais podemos destacar: como ferro, cálcio, zinco, cobre, fósforo, magnésio, iodo.

Funções: **desempenham diversas funções no desenvolvimento e no metabolismo do corpo**. **São importantes para os ossos, visão, pele, impulsos nervosos, para as células e a qualidade do sangue, sistema imunológico, respiratório, sanguíneo, digestório...**

Fonte de vitaminas e minerais: **maiores quantidade em hortaliças, frutas, leites e carnes**.

ASSISTA AO VÍDEO – AULA SOBRE AS VITAMINAS
<https://www.youtube.com/watch?v=8bOFOPkRh0Q>

ASSISTA AO VÍDEO – AULA SOBRE OS MINEIRAIS
<https://www.youtube.com/watch?v=9wYY95NgKfk>

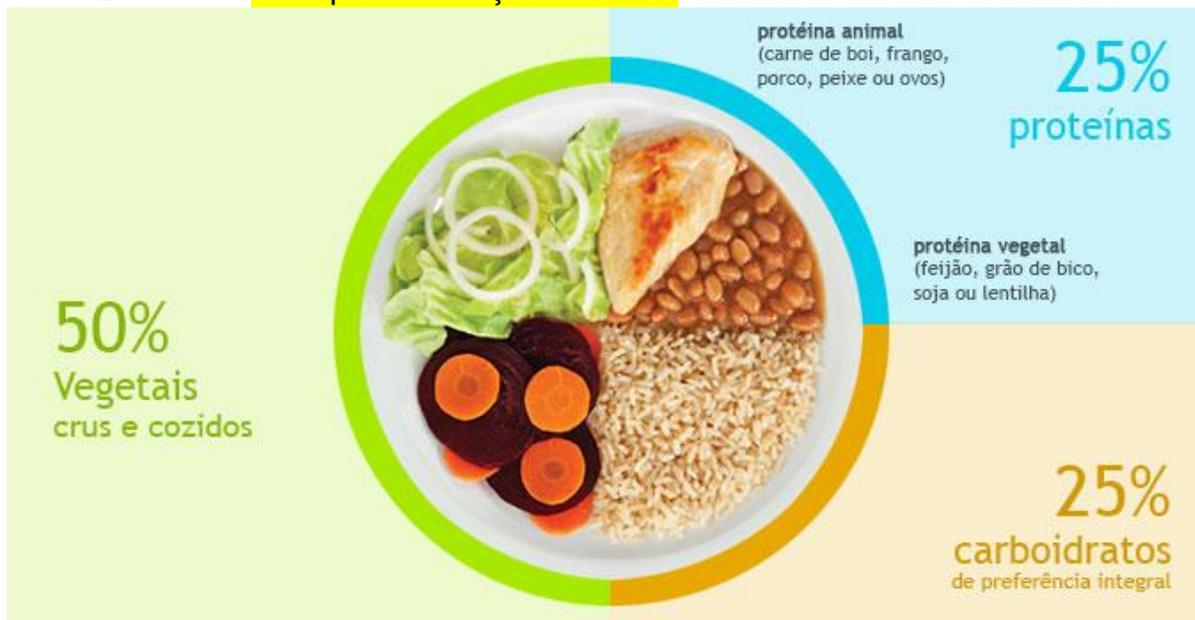
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação saudável precisa ser: completa, variada e equilibrada.

Veja a seguir alguns **hábitos que podem auxiliar a ter uma alimentação saudável:**

- Fazer ao menos 3 refeições diárias e dois lanches saudáveis, de preferência com frutas;
- Retirar a gordura aparente das carnes;
- Evitar alimentos ultraprocessados ou industrializados (balas, salgadinhos, refrigerantes);
- Evitar alimentos com alto teor de sódio – pizza pronta, caldo, tempero pronto, miojo, molho shoyo, embutidos;
- Aumentar a variedade de nutrientes e o consumo de produtos hortícolas e frutos;
- Praticar atividade física (pelo menos 30 min por dia).
- Observar as tabelas nutricionais: A OMS estipula que uma pessoa adulta deve consumir uma quantidade mínima de alimentos equivalente a 2000 kcal/dia.

Esse é um exemplo de refeição saudável. **DESENHE EM SEU CADERNO.**



DOENÇAS CAUSADAS PELA MÁ ALIMENTAÇÃO

A má alimentação pode acarretar o desenvolvimento de doenças e problemas de saúde como:

Obesidade e sobrepeso: devido ao consumo excessivo de gorduras, açúcares e proteína;

Doenças cardiovasculares (como a arritmia, o ataque cardíaco e a pressão alta): principalmente por conta do excesso de sal e sódio na comida;

Câncer: aparece como consequência do excesso de gordura no organismo, por inflamar partes do corpo e acabar produzindo hormônios em excesso que provocam danos às células;

Diabetes tipo 2: ligada ao exagero em comidas doces, além de estar relacionada à grande ingestão de alimentos com muita farinha.

AGORA É COM VOCÊ...

ATIVIDADES:

(copiar tudo, inclusive o gráfico)

- 1 Escolha 4 frutas ou vegetais que você tem em casa (na horta, na geladeira, na fruteira) ou que você gosta de comer. Pesquise o nome de cada um destes alimentos escolhidos na internet para descobrir quais (vitaminas e minerais) são MAIS ABUNDANTES e qual o benefício para a saúde. Anote o resultado da pesquisa.

2 Observe o gráfico:



- a) O que é possível perceber no gráfico?
- b) Quais fatores você imagina terem contribuído para essa situação?

3 “Vitamina se compra na feira e não na farmácia.” Comente.

4 Para você, qual a importância de se conhecer os nutrientes presentes nos alimentos?

5 Em um restaurante havia as seguintes opções de refeições no cardápio do dia:

- 1ª : Macarrão e bife grelhados

- 2ª : Linguiça, ovo frito e arroz.

- 3ª : Salada de alface, cenoura e tomate, arroz filé de frango.

Qual das opções possui maior variedade de nutrientes? Quais são estes nutrientes?

6 Faça uma análise de seus hábitos alimentares pessoais e responda as perguntas:

a) Você os considera saudáveis? Por quê?

b) Quais de seus hábitos alimentares você acha que contribuem para o desenvolvimento de doenças como obesidade, diabetes, colesterol?

c) Proponha algumas atitudes que você deveria ter para melhorar seus hábitos alimentares inadequados.