

1º momento:

LEIA COM ATENÇÃO O TEXTO DO LIVRO DIDÁTICO DE CIÊNCIAS:

A ALIMENTAÇÃO EM NOSSA VIDA

Quantidade necessária de alimento

A quantidade necessária de alimento depende da idade, do sexo e do modo de vida de cada pessoa. Por exemplo, quem pratica esportes deve consumir alimentos mais ricos em carboidratos do que quem é **sedentário**.

As necessidades alimentares podem mudar, também, quando consideramos situações específicas. Por exemplo, durante a gravidez, as mulheres geralmente precisam consumir mais alimentos ricos em calorias e vitaminas.



Praticantes de esportes gastam muita energia por isso precisam consumir alimentos ricos em carboidratos.

Sedentário: quem se exercita pouco.

2º momento:

RESPONDA COM BASE NO TEXTO:

a) O que significa ser sedentário: _____

b) Qual a diferença na alimentação de uma pessoa sedentária e a de que pratica esportes? _____

3º momento:

LEIA COM ATENÇÃO OS TEXTOS ABAIXO:

Problemas ligados à alimentação

A quantidade e diversidade de alimentos que consumimos também podem influenciar a saúde do organismo e gerar problemas de saúde, como a desnutrição e a obesidade.

Desnutrição

A falta ou o excesso de um ou mais nutrientes essenciais pode provocar a **desnutrição**. Isso ocorre quando consumimos menos alimentos que o necessário ou quando a alimentação não é variada.

A desnutrição pode provocar fraqueza, emagrecimento excessivo e maior possibilidade de contrair doenças. Esse problema é mais grave na infância, já que nessa fase são intensos o desenvolvimento e o crescimento.



OBESIDADE

Quando consumimos mais calorias do que gastamos, o excesso produzido se transforma em gordura. Mas esse é apenas um dos motivos pelos quais engordamos. As pessoas podem engordar também porque praticam pouca atividade física ou têm um metabolismo que favorece o acúmulo de gordura mais facilmente ou que desfavorece a queima desse nutriente.

O excesso de massa corpórea, conhecido como obesidade, é hoje um problema de saúde cada vez mais comum, inclusive entre as crianças. A obesidade traz riscos à saúde, pois está relacionada à algumas doenças, como as doenças do coração.

4º momento:

1) Cite três problemas causados pela obesidade infantil:

a) _____

b) _____

c) _____

2) Explique resumidamente o que é:

a) Obesidade: _____

b) Desnutrição: _____

5º momento:

OBSERVE ATENTAMENTE ÀS INFORMAÇÕES ABAIXO:

Cálculo IMC

IMC é a sigla para Índice de Massa Corpórea, parâmetro adotado pela Organização Mundial de Saúde para calcular o peso ideal de cada pessoa.

O índice é calculado da seguinte maneira: divide-se o peso do paciente pela sua altura elevada ao quadrado. Diz-se que o indivíduo tem peso normal quando o resultado do IMC está entre 18,5 e 24,9.

VEJA A INTERPRETAÇÃO DO IMC

IMC	CLASSIFICAÇÃO	OBESIDADE (GRAU)
MENOR QUE 18,5	MAGREZA	0
ENTRE 18,5 E 24,9	NORMAL	0
ENTRE 25,0 E 29,9	SOBREPESO	I

VEJA A INTERPRETAÇÃO DO IMC

ENTRE 30,0 E 39,9	OBESIDADE	II
MAIOR QUE 40,0	OBESIDADE GRAVE	III

6º momento:

EXERCÍCIOS:

1) O que você mais gosta de comer? Isso é mais benéfico ou prejudicial à sua saúde?

2) É proibido comer batata-frita, sanduíches, sorvete, refrigerante ou biscoito recheado? Explique:

3) O que é a obesidade infantil?

4) Quando você vê uma pessoa obesa, o que faz: critica essa pessoa ou torce para que ela cuide melhor de sua saúde e tenha uma vida saudável? Justifique:

5) Você é sedentário ou gosta de praticar esportes? Qual seu esporte preferido?

6) Para calcular o Índice de Massa Corporal e sabermos que estamos acima ou abaixo do peso esperado, é preciso dividir o peso pela altura ao quadrado. Analise cada caso abaixo e escreva se esses adultos estão com o IMC acima e escreva se a pessoa se encontra na magreza, peso normal, sobrepeso, obesidade e obesidade grave:

a) Marina pesa 60 Kg e sua altura é de 1,50m, seu IMC é 26,67: _____

b) Rui tem 1,70m e pesa 99 Kg, seu IMC é 34,26: _____

c) Rosângela pesa 88 kg e sua altura é de 1,58m, seu IMC é 35,25: _____

d) Lauro tem 1,55m e pesa 40 kg, seu IMC é 16,65: _____

7) Calcule o seu IMC, pode usar a calculadora! Meça sua altura, multiplique sua altura pela sua altura. Veja quanto você pesa. Use seu peso e divida pelo total da conta da altura que você fez:



ANOTE AQUI: