



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 5 e 6 SALA DE AULA



Disciplina: Ciências

6ª série do Ensino Fundamental - EJA

NUTRIÇÃO E CULTURA ALIMENTAR

Nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que são importantes para o funcionamento do nosso organismo. Nosso corpo adquire-os por meio do processo de digestão, que garante a quebra dos alimentos em partículas menores que podem ser absorvidas pelo corpo.

Alguns tipos de alimentos apresentam uma quantidade específica de nutrientes, sendo fundamental saber combiná-los para obter-se uma dieta saudável. Os nutrientes são classificados em dois grandes grupos, os macronutrientes e os micronutrientes (que serão vistos na próxima aula).

Macronutrientes são aqueles que nosso corpo necessita em maior quantidade, sendo encontrados abundantemente nos alimentos. São eles:

Proteínas - São moléculas orgânicas formadas por um conjunto de aminoácidos que desempenha uma série de funções importantes para o corpo humano, como a defesa do organismo, a aceleração de reações químicas, o transporte de substâncias, a movimentação, a comunicação celular e a sustentação. A principal função das proteínas é estrutural, uma vez que promovem a formação e o crescimento dos tecidos do nosso corpo, por isso, também são chamadas de construtores. Crianças e atletas precisam de uma maior quantidade desse nutriente, como carnes, ovos e laticínios que são alimentos ricos em proteínas.

Carboidratos - Constituem a principal fonte de energia (combustível) para o nosso organismo e são as moléculas orgânicas mais abundantes da natureza. Como exemplo de alimentos ricos em carboidratos, podemos citar: arroz, pão, massa, açúcar e mel.

Lipídios - São as gorduras e substâncias semelhantes. Assim como os carboidratos, os lipídios estão relacionados com o fornecimento de energia, sendo chamados de alimentos energéticos. Os lipídios são uma importante reserva de energia, utilizada em momentos de necessidade. Participam da construção de membranas e na produção de hormônios. Além disso, funcionam como isolantes térmicos e auxiliam na absorção de algumas vitaminas. Os lipídios podem ser de origem vegetal ou animal. Podem ser encontrados em manteigas, toucinhos, carnes gordas e em sementes, como amendoim e soja.

Fibras - São substâncias presentes, principalmente, em alimentos de origem vegetal, como frutas, verduras, legumes e grãos. A ingestão (em quantidades adequadas) de fibras está associada a inúmeros benefícios ao organismo, como o bom funcionamento do intestino e a prevenção de inúmeras doenças. Também são chamadas de reguladores.

Água - Substância essencial para o funcionamento do organismo, uma vez que atua nas reações químicas do corpo, na regulação da temperatura, nos diversos processos fisiológicos, além de proteger certas estruturas. Apesar da necessidade constante dessa

substância, nosso corpo é incapaz de armazená-la e, por isso, temos que repor a todo momento. Para fornecer água ao nosso corpo, devemos beber muita água. Entretanto, todos os organismos vivos são compostos por essa substância, o que significa, que também podemos obter água a partir dos alimentos. Sendo assim, uma dieta rica em alimentos com muita quantidade de água pode ajudar na hidratação.

Geralmente os alimentos que mais possuem água são de origem vegetal. A água constitui cerca de 93% do peso do agrião e da abobrinha, por exemplo. O tomate e a melancia apresentam, respectivamente, 95% e 92%. Os diferentes tipos de carne, por sua vez, apresentam em torno de 60% a 75% de água, um valor relativamente inferior ao dos vegetais. Mas atenção, apenas 10% da água necessária para suprir nossas recomendações diárias pode ser adquirida pelos alimentos. Sendo assim, não deixe de beber pelo menos 2,5 litros de água diariamente. Utilizar as quantidades corretas de cada alimento, praticando uma alimentação balanceada é a melhor forma de viver uma vida plena e saudável. A má alimentação é responsável por diversas doenças, como por exemplo, o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose e principalmente a obesidade.

Fontes de pesquisa

<https://www.todamateria.com.br/nutrientes>

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/nutrientes.htm>

Após leitura do texto, responda as questões.

- 1) “O arroz destaca-se por ser uma importante fonte de energia, uma vez que é rico em amido”. O arroz é um cereal que pertence a qual grupo alimentar?
 - a) Gorduras.
 - b) Carboidratos.
 - c) Lipídios.
 - d) Proteínas.

- 2) Uma alimentação adequada é aquela que inclui todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso corpo. Entre os nutrientes mais importantes na construção muscular, podemos citar:
 - a) Lipídios.
 - b) Água.
 - c) Carboidratos.
 - d) Proteínas.

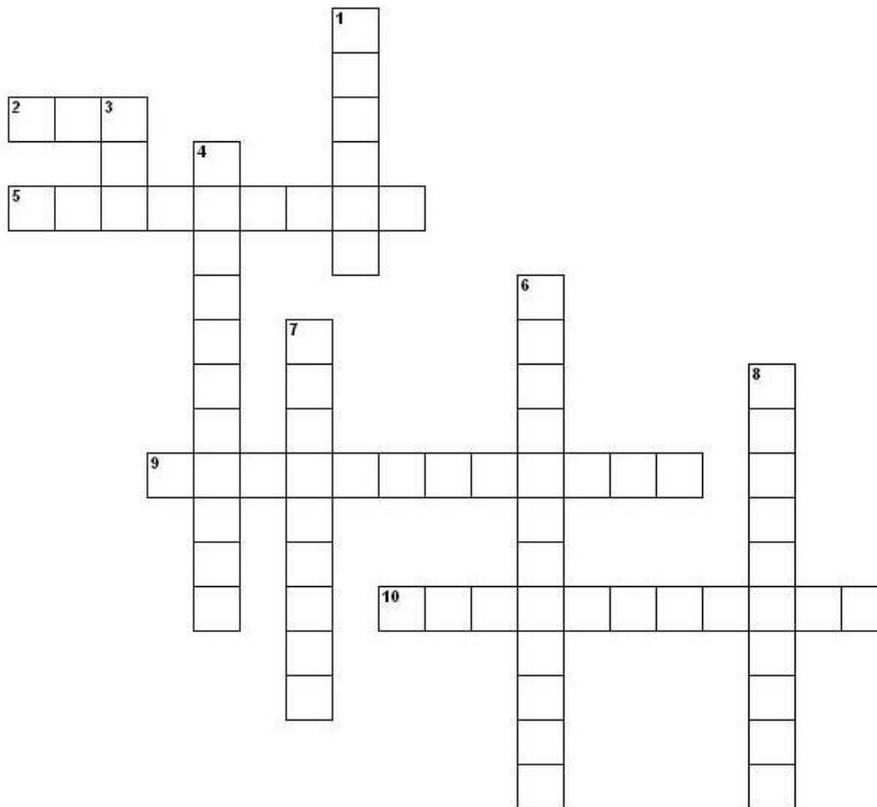
- 3) Macronutrientes podem ser definidos como a classe de compostos químicos que devem ser consumidos diariamente e em grande quantidade, pois fornecem energia e são componentes fundamentais para o crescimento e manutenção do corpo. Qual deles é obtido em maior abundância em dietas baseadas em arroz e carnes, respectivamente?
 - a) Proteínas e lipídios.
 - b) Carboidratos e proteínas.
 - c) Proteínas para ambas as dietas.
 - d) Proteínas e carboidratos.



Disciplina: Ciências

6ª série do Ensino Fundamental - EJA

Faça a Cruzadinha abaixo, completando as lacunas de acordo com os estudos sobre os nutrientes essenciais para o nosso organismo:



Horizontal

- **2.** Uma das principais fontes de carboidrato.
- **5.** Crianças e atletas precisam de uma maior quantidade.
- **9.** Alimentos que têm como função construir e repor os músculos do nosso corpo.
- **10.** Alimentos que fornecem energia ao nosso corpo.

Vertical

- **1.** Alimentos ricos em fibras.
- **3.** Exemplo de alimento construtor.
- **4.** Alimentos que ajudam a regular as funções do nosso corpo.
- **6.** Alimentos conhecidos como combustíveis para o corpo.
- **7.** Uma das consequências de não se alimentar adequadamente.
- **8.** Tipo de dieta que nutre o organismo, utilizando as quantidades corretas de cada alimento.