



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## SEMANAS 29 e 30 SALA DE AULA



Disciplina: Ciências

5º ano do Ensino Fundamental

### Alimentação balanceada

Uma alimentação balanceada é aquela que contém os nutrientes necessários e em quantidades adequadas às necessidades de cada indivíduo. Para ter alimentação balanceada, é importante conhecer como os alimentos são produzidos e, então, fazer boas escolhas:

**Alimentos in natura:** os alimentos in natura são obtidos diretamente da natureza e são ricos em nutrientes, por exemplo: legumes, frutas, verduras e ovos.



**Alimentos minimamente processados:** os alimentos minimamente processados passaram por algum tipo de alteração, como moagem, limpeza, secagem, resfriamento ou congelamento. Grãos, farinhas, carnes, leite, arroz, milho, lentilha, soja e cereais, como a aveia, são exemplos de alimentos minimamente processados.



**Alimentos processados:** são alimentos que sofreram adição de sal, açúcar ou conservantes, por exemplo: ervilha em conserva, atum enlatado, frutas em calda, queijos e extrato de tomate. O consumo de alimentos processados deve ser limitado a uma pequena quantidade.



**Alimentos ultraprocessados:** são alimentos produzidos pela indústria, como biscoitos, refrigerantes, sorvetes e salsicha. Eles passam por muitas transformações e, por isso, são pobres em nutrientes, mas recebem adição de açúcar, gorduras e conservantes. Se consumidos em excesso, esses alimentos podem contribuir para a obesidade e para o surgimento de outras doenças.



### Doenças desencadeadas ou agravadas pela obesidade

A obesidade é uma doença cada vez mais comum, cuja prevalência já atinge proporções epidêmicas. Uma grande preocupação médica é o risco elevado de doenças associadas ao sobrepeso e à obesidade, tais como diabetes, doenças cardiovasculares (DCV) e alguns cânceres. É importante o conhecimento das comorbidades mais frequentes para permitir o diagnóstico precoce, o tratamento destas condições e também para identificar os pacientes que podem se beneficiar com a perda de peso. Isso permitirá a identificação precoce e avaliação de risco, de forma que as intervenções adequadas possam ser realizadas para reduzir a mortalidade associada.

Responda às questões em seu caderno:

1) O que é uma alimentação balanceada?

2) Quais são as características que levam você a escolher os seus alimentos?

( ) Ser saudável                      ( ) Ser saboroso                      ( ) Ter muitos nutrientes

3) Faça uma lista com os alimentos que você consome diariamente, classificando-os.

Alimentos			
In natura	Minimamente processados	Processados	Ultraprocessados

4) Observe as refeições e responda:



A) Qual das refeições é considerada mais saudável? Por quê?

B) Quais refeições apresentam alimentos ultraprocessados? Por que não é bom consumir esse tipo de alimento?

**Para saber mais**

**Alimentação in natura - Minimamente processados**

<https://www.youtube.com/watch?v=MjViJUczbM8>

**Alimentos processados**

[https://www.youtube.com/watch?v=5zH6VZd\\_SZs](https://www.youtube.com/watch?v=5zH6VZd_SZs)

**Alimentos ultraprocessados**

<https://www.youtube.com/watch?v=36F0fwY3Vck>

**Referência:**

Livro Buriti Mais Ciências – 5º ano – Editora Moderna.