



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 13 e 14 (2º SEMESTRE DE 2021)



Disciplina: Educação Física

2ª à 4ª série do Ensino Fundamental - EJA

Pirâmide Alimentar

A Pirâmide Alimentar é um tipo de gráfico que sistematiza os alimentos de acordo com suas funções e nutrientes. A principal finalidade dessa organização é em fornecer informações para uma alimentação saudável e equilibrada.

Na Pirâmide Alimentar, os alimentos são classificados em oito grupos:

Grupo 1: Carboidratos

Representam a base da pirâmide, indicando os alimentos que mais nos fornecem energia. As principais fontes de carboidrato são: arroz, pão, batata, etc.

Grupo 2: Verduras e legumes

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo. Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, alface, abobrinha, etc.

Grupo 3: Frutas

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais. Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola, etc.

Grupo 4: Leite e derivados

Localizados no meio da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, que é essencial para a constituição óssea e dos dentes e, além disso, fornecem proteínas ao organismo. Os principais alimentos deste grupo são: queijo, leite, iogurtes, etc.

Grupo 5: Carnes e ovo

Representam a fonte de proteína de origem animal. Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.

Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas

As leguminosas representam as fontes de proteína vegetal. Compõem esse grupo: feijão, lentilha, castanhas etc.

Grupo 7: Óleos e gorduras

Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide. São ricos em calorias e seu consumo deve ser controlado. São alimentos desse grupo: azeite, manteiga, óleo, etc.

Grupo 8: Açúcares e doces

Esses alimentos não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes. Seu consumo deve ser moderado. Os alimentos que compõem esse grupo são: açúcar, chocolate, sorvete, bolo, etc.

A respeito da água, a recomendação é a ingestão diária de no mínimo 2 litros.



Fonte: <https://www.todamateria.com.br/piramide-alimentar/>

Responda:

- 1) A sua alimentação é muito diferente do que indica a pirâmide alimentar?
- 2) Segundo o texto, escreva 2 alimentos que devem ser mais consumidos e 2 que devem ser evitados (diferentes dos já citados):