



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO
SANTA MARIA – RS



COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS
Rua José do Patrocínio, 85 – CEP 97050-150 – Fone: 0xx.55.3222.0433
E-mail: colegiomaneco@gmail.com e ssemaneco@gmail.com

Professor: Juliano Tavares dos Santos **Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal)

Área: Linguagens, Códigos e suas Tecnologias

Educação de Jovens e Adultos – Ensino Médio Totalidade: 8

Turmas: 80 e 81 EJA Ensino Médio

Aluno(a): _____ **Turma** _____ **Período:** junho/20

Atividade 4

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NO COTIDIANO DA SOCIEDADE

Nutrição é a ciência que estuda os alimentos e os nutrientes, aplicando-os às necessidades do organismo humano. Através de uma nutrição adequada, com todos os nutrientes necessários para o nosso organismo, é possível ter saúde. Em cada fase da nossa vida existe uma necessidade energética e nutricional diferente, de acordo com cada organismo. Da mesma forma, em estados de doenças, a demanda nutricional pode mudar e deve-se ter um cuidado alimentar diferenciado.

Os pilares da boa nutrição são equilíbrio, variedade e moderação.

Alimentos gordurosos são contrabalançados por alimentos magros, e a ingesta de calorias é compensada por exercícios físicos para manter um peso ideal.

Desnutrição

A desnutrição é um problema que ocorre quando o organismo se encontra carente de nutrientes essenciais para seu funcionamento. Tal problema pode se originar por causa de dietas desbalanceadas, má alimentação, anorexia, má absorção dos nutrientes por parte do intestino, perda excessiva de nutrientes provocada por alguma doença, insuficiência renal e outros agravantes.

Normalmente a desnutrição acontece em pessoas de baixa renda que não conseguem se alimentar da forma que o organismo precisa para funcionar bem.

Subnutrição

Subnutrição é o consumo insuficiente de nutrientes essenciais para a saúde, mata cerca de uma criança a cada seis segundos, pois debilita o organismo e facilita a contração de várias doenças como hemorragia gastrointestinal, dor de cabeça, visão dupla, raquitismo, osteoporose, escorbuto, edemas, aumento da glândula tireoide, doenças coronárias e outras.

A subnutrição na maioria dos casos é resultado da pobreza, pois alimentos são mercadorias e necessitam de recursos para serem comprados, mas existem outros fatores que colaboram com este índice como é o caso da produção voltada para a exportação e a perda de bons solos para o plantio.

TIPOS DE NUTRIENTES

Nutrientes são uma série de substâncias básicas presentes nos alimentos que o organismo necessita incorporar regularmente, de modo a formar os seus tecidos e a obter energia para desenvolver as suas funções.

Os nutrientes, igualmente denominados nutrimentos, são os produtos finais da digestão, ou seja, os pequenos fragmentos dos alimentos, libertados pela ação dos fermentos digestivos e que, em virtude das suas reduzidas dimensões, conseguem atravessar as paredes intestinais, passando para a circulação sanguínea, sendo assim distribuídos pelo organismo. Existem seis classes de nutrientes: os hidratos de carbono (carboidratos), as proteínas, as gorduras, as vitaminas, os minerais e a água.

A função destes nutrientes é diversa. Alguns (como as proteínas e alguns minerais) têm, sobretudo, uma função plástica ou estrutural, pois o organismo utiliza-os, essencialmente, para fabricar e regenerar os seus tecidos.

Outros, como os hidratos de carbono e as gorduras, têm acima de tudo uma função energética, pois são utilizados para obter a energia necessária para o metabolismo, ou seja, para as múltiplas reações químicas que sustentam a vida, para manter o calor corporal, para os movimentos dos músculos nas atividades quotidianas...

E outros, como muitos dos minerais e as vitaminas, têm uma função reguladora, pois modulam as ditas reações químicas e a atividade dos diferentes tecidos orgânicos. Por último, a água também é considerada um nutriente, porque faz parte de todos os tecidos e constitui o meio através do qual são efetuados todos os processos metabólicos. Conhecer os diferentes tipos de nutrientes, as suas características e necessidades que o organismo tem de cada um deles, é um passo prévio elementar para poder assentar as bases de uma alimentação saudável.

PIRÂMIDE ALIMENTAR



Atividades: (entregar todo o trabalho ou COPIAR as atividades com respostas em folha)

1 – Conforme o texto e a pirâmide alimentar apresentada, considere as afirmações:

I – Óleos e gorduras devem ser consumidos em abundância, pois fazem parte do topo da pirâmide alimentar;

II – Ao longo do dia, carboidratos como pães, cereais, tubérculos e raízes podem estar presentes nas refeições, pois são alimentos de potencial energético;

III – Equilíbrio, variedade e moderação são os pilares da boa nutrição;

IV – Dietas desbalanceadas e transtornos alimentares como a anorexia podem levar um indivíduo a um quadro de desnutrição;

V – A água não é considerada um nutriente porque ela já existe dentro de nós.

Estão corretas:

- a) Apenas I
- b) I e V
- c) II, III e IV
- d) Nenhuma das afirmações
- e) Todas as afirmações

2 – Crie a sua Pirâmide alimentar, ou seja organize os alimentos (nomes deles) conforme o seu consumo diário, colocando os consumidos com mais frequência e quantidade na base da pirâmide, até chegar ao que menos consome. Verifique se abrange a maioria dos tipos de alimentos, conforme disposição na pirâmide acima (Pães, cereais, tubérculos e raízes)(Frutas)(Verduras e legumes)...

