ESCOLA MUNICIPAL DR° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 4° ANO** **TURMA: B**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO ; 01/10/2020 á 09/10/2020. 3° BIM**
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES . (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

ALUNO(A):

ATIVIDADE 01: Leia atentamente o texto abaixo.

Estrutura da Pirâmide Alimentar



A estrutura da pirâmide alimentar indica os alimentos considerados **essenciais para a nossa saúde**, apresentando aqueles que fornecem os nutrientes necessários para uma vida saudável e para prevenção de doenças.
Na Pirâmide Alimentar, os alimentos são classificados em **oito grupos**, a saber:
Grupo 1: Carboidratos: Representa a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue. As principais fontes de carboidrato são: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, 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..O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal. Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.
Grupo 3: Frutas :As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais. A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida. Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola, etc.
Grupo 4: Leite e derivados :; Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, que é essencial para a constituição óssea e dos dentes. Além disso, também fornecem proteínas ao organismo. Os principais alimentos deste grupo são: queijo, leite, iogurtes, etc.
Grupo 5: Carnes e Ovos : Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal. Os alimentos deste grupo têm como característica serem ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, prevenindo anemias. Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.
Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas: As leguminosas completam a parte intermediária da pirâmide, representando as fontes de proteína vegetal. Também são excelentes fontes de fibras. Compõem esse grupo: feijão, soja, lentilha, grão de bico, castanhas etc.
Grupo 7: Óleos e Gorduras : Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide. Os alimentos deste grupo são fontes de energia e são responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo. B.
São ricos em calorias e seu consumo deve ser controlado. São alimentos desse grupo: azeite, manteiga, óleo de soja, etc.
Grupo 8: Açúcares e Doces : Dividindo o topo da pirâmide alimentar, estão os açúcares e doces. São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes.
Seu consumo deve ser moderado. Os alimentos que compõem esse grupo são: açúcar, mel, chocolate, sorvete, bolo, etc.
Além disso, são divididos em **quatro níveis**:
- **Alimentos Energéticos**: Grupo 1
- **Alimentos Reguladores**: Grupos 2 e 3
- **Alimentos Construtores**: Grupos 4, 5 e 6
- **Alimentos Energéticos Extras**: Grupos 7 e 8

A despeito da **água** não fazer parte da pirâmide alimentar tradicional, os nutricionistas recomendam a ingestão diária de no mínimo **2 litros**. Para eles, a água aparece na base da pirâmide, configurando o alimento mais essencial para o ser humano.

Orientações para uma alimentação saudável

O Ministério da Saúde (MS) lançou em novembro de 2014 o **Guia Alimentar para a População Brasileira**, em que utiliza novos parâmetros para uma boa alimentação. O objetivo do guia é tornar a alimentação saudável e promover a boa saúde. Seu principal objetivo é a prevenção de doenças como obesidade, diabetes, infarto, doenças vasculares e câncer. Conheça abaixo as principais orientações apresentadas:

- Evite fast-food e opte por comidas caseiras. O preparo do alimento é uma forma de produção sustentável.
- Aumente o consumo de alimentos naturais como frutas, verduras e carnes.
- Reduza os alimentos processados e em conserva, como enlatados e defumados.
- Evite consumir alimentos ultra processados como biscoitos, refrigerantes, hambúrgueres congelados, nuggets e outros industrializados.

ESCOLA MUNICIPAL DR° JOAÕ BAPTISTA
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS DA NATUREZA**
PROF.: LETICIA TAVARES PIERRI
ENSNO FUNDAMENTAL I - SÉRIES INICIAIS **SÉRIE: 4° ANO** **TURMA: B**
ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR - **PERÍODO : 01/10/2020 á 09/10/2020. 3° BIM.**
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES : (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

ALUNO(A):

_____

ATIVIDADE 02: Leia o texto anterior e escreva o nome de cada grupo alimentar em seu respectivo lugar ma pirâmide abaixo.

