ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 9°A** **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO: Matutino** **ALUNO(A):_____**
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:03/08/20 à 14/08/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 6**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Corpo, saúde espaço temporal
HABILIDADES: MS.EF12EF00.n.10 Identificar e reconhecer as partes do corpo e adotar hábitos de higiene e alimentação saudável.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Suplementos Alimentares são produtos destinados a **complementar a dieta normal** tanto em calorias como também em proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fibras, **dependendo das necessidades de cada pessoa.** Os suplementos visam atender as necessidades de atletas de alta performance, praticantes de atividade física e todas as pessoas que queiram complementar a sua dieta para ganho de peso, massa muscular ou para melhora do estado de saúde geral.

É importante lembrar que os **suplementos não substituem a dieta normal,** eles participam como coadjuvantes para suprir as necessidades nutricionais de atletas e esportistas que na maioria das vezes não conseguem suprir seus requerimentos diários de nutrientes.

Categorias de suplementos

Repositores Energéticos: Produtos à base de carboidratos simples ou mix de carboidratos. Permitem a manutenção dos níveis de energia durante a atividade física e são indicados para todas as modalidades esportivas.

Hipercalóricos ou compensadores: Produtos compostos por maiores teores de carboidratos, médios teores de proteínas e lipídios, contém vitaminas e minerais (fornecem calorias e energia). Quando consumidos juntamente com a prática de atividade física promovem o ganho de peso e construção muscular, mas quando não estão associados à atividade física promovem ganho de peso geral.

Hiperproteicos: Compostos exclusivamente por proteínas e são indicadas para a construção muscular, sendo indicado para todas as modalidades esportivas. São principalmente usadas em atividades de força como a musculação.

Aminoácidos: Compostos apenas de aminoácidos livres**,** indicado para evitar o catabolismo proteico e a fadiga, promove a construção muscular. Utilizado em atividades de força, atividades de longa duração e alta intensidade como as maratonas.

Repositores Hidroeletrolíticos: Produtos formulados a partir de concentrações variadas de minerais, carboidratos e vitaminas. Seu objetivo é a reposição de líquidos e eletrólitos perdidos durante a prática esportiva intensa.

Vitamínico – Minerais: Composto por vitaminas e minerais, com o objetivo de suplementar a dieta de pessoas que apresentem carência dessas substâncias na dieta, ou atletas que tem suas necessidades aumentadas e não conseguem suprir através da alimentação**.**

ATIVIDADES

1. O que são suplementos alimentares?

2. Qual a função do suplemento hiperproteico?

FONTE: https://www.educacaofisica.com.br/