Prefeitura Municipal de Ladário
Secretaria Municipal de Educação
Escola Municipal "Professor João Baptista"

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 9º A** **ENSINO FUNDAMENTAL II TURNO: Matutino** **ALUNO(A): _____**
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:25/05 à 06/06/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 4**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Corpo, Saúde e Espaço temporal.
HABILIDADES: MS.EF12EF00.n.10 Identificar e reconhecer as partes do corpo e adotar hábitos de higiene e alimentação saudável.

Texto: Alimentação Saudável

A alimentação saudável é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Realizada de modo saudável e aliada com exercícios físicos contribui para a qualidade de vida.

Nutrientes

Os nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos e que possuem funções específicas no organismo. Eles são essenciais para o funcionamento adequado do corpo humano.

Tipos de Nutrientes

Os nutrientes podem ser do tipo ***energético, construtor ou regulador.***

Nutrientes energéticos: Os nutrientes energéticos possuem como função fornecer energia as células. São exemplos de nutrientes energéticos os **carboidratos e os lipídios.**

Carboidratos: Os carboidratos são fontes de energia essenciais para o organismo. Eles podem ser encontrados no açúcar, mel, pães, arroz, milho e massas.

Lipídios: Os lipídios são uma importante reserva de energia, utilizada em momentos de necessidade. Participam da construção de membranas e na produção de hormônios. Podem ser encontrados em manteigas, toucinhos, carnes gordas e em sementes, como amendoim e soja.

Nutrientes construtores: Os nutrientes construtores participam da constituição de anticorpos e hormônios. São representados pelas proteínas.

Proteínas: As proteínas possuem diversas funções no organismo, destacam-se: fornecimento de energia, defesa e produção de hormônios. Podem ser encontradas em carnes, ovos, soja e feijão.

Nutrientes reguladores: Os nutrientes reguladores são necessários ao bom funcionamento do organismo, auxiliando na prevenção de doenças e no crescimento. São exemplos de nutrientes reguladores as vitaminas e sais minerais.

Vitaminas: As vitaminas são substâncias orgânicas, importantes na regulação das funções do nosso organismo. Podem ser encontradas em frutas, verduras, legumes, carne, leite, ovos e cereais.

Sais minerais: Do mesmo modo que as vitaminas, os sais minerais não são produzidos pelo organismo humano.

Professora: Melissa Villalba Costa

Disciplina: Educação Física

Série: 9°A Data:_____

Aluno:_____

De Acordo com o texto, responda:

Atividade 1

Porque devemos manter uma alimentação saudável?

_____

Atividade 2

O que são nutrientes?

_____

Atividade 3

Quais são os tipos de nutrientes encontrados nos alimentos?

_____

Atividade 4

Qual a função dos nutrientes construtores?

_____

Atividade 5_ Pesquisa:

Quais doenças podem ser causadas pela má alimentação?

_____

Atividade 6

Desenhe uma Pirâmide Alimentar com os grupos alimentares:

Fonte: https://www.todamateria.com.br/nutrientes/
https://www.todamateria.com.br/alimentacao-saudavel/