

Para aula de quarta-feira, dia 30 de setembro, precisaremos de alguns ingredientes para fazermos uma vitamina de frutas.
Com o nome de **VITAMINA BOMBA**.

Segue os ingredientes:

- 70 gramas de amendoim;
- Mamão papaya;
- Abacate (maduro);
- Banana prata;
- Leite;
- Beterraba;
- Açúcar; (pode ser substituído por mel ou açúcar mascavo)
- Gelo;
- Liquidificador.

Piramide Alimentar



Para mantermos a nossa saúde em dia, precisamos ingerir alimentos que são chamados de alimentos construtores, alimentos energéticos e alimentos reguladores.

CONSTRUTORES

São alimentos ricos em proteínas, como leite, queijo, ovos, carne, frango e peixe. Além dos grãos como a soja, ervilha, lentilha e o feijão. As proteínas são fundamentais para o crescimento e, se o nosso corpo fosse uma casa, poderíamos comparar as proteínas aos tijolos que usamos na construção.

ENERGÉTICOS

Pertencem a esta categoria o arroz, milho, macarrão, pão, batata, mandioca, farinhas, açúcares, bolos e mel, ou seja, alimentos que contém carboidratos. Estes alimentos nos dão energia para trabalhar, estudar e brincar.

Existe os alimentos que são chamados de superenergéticos como: manteiga, margarina, bolos confeitados, sorvetes cremosos, chocolates, refrigerantes, balas, chicletes e salgadinhos. Estes alimentos possuem grande quantidade de gordura e açúcar, eles devem ser consumidos com moderação.

Os alimentos energéticos podem ser comparados a energia elétrica de uma casa, que faz funcionar lâmpadas e aparelhos eletrônicos.

REGULADORES

São formados por vitaminas, fibras, minerais e água, os alimentos desta categoria hidratam o corpo, deixando os cabelos brilhantes, unhas fortes e pele macia. São encontrados em legumes, verduras e frutas. As fibras ajudam na digestão e no bom funcionamento do intestino. Os alimentos reguladores podem ser comparados ao cimento, que une os tijolos da casa, porque contribuem para que haja uma relação de equilíbrio entre os alimentos e o nosso organismo.

1. Relacione a primeira coluna com a segunda.

(**E**) alimentos energéticos () fornecem energia ao corpo.

(**R**) alimentos reguladores () atuam na estrutura do corpo.

(**C**) alimentos construtores () ajudam a regular as funções do corpo.

2. Agora escreva **R** para os alimentos reguladores, **E** para os alimentos energéticos e **C** para os alimentos construtores.

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| () cenoura | () peixes | () caju |
| () leite | () soja | () carne |
| () gorduras | () feijão | () atum |
| () queijo | () abacate | () sardinha |
| () iogurte | () banana | () frango |

3. Assinale com um **X** os hábitos de alimentação que devemos manter para termos uma boa saúde.

- Preferir alimentos frescos e variados.
- Preferir alimentos industrializados.
- Ingerir apenas alimentos de origem animal.
- Ingerir alimentos de origem animal, vegetal e mineral.
- Tomar água filtrada ou fervida.
- Lavar as frutas antes de ingeri-las.
- Cobrir os alimentos expostos, evitando que possam ser contaminados.

4. Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos. Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| (1) carboidratos e gorduras | (2) proteínas |
| (3) vitaminas | (4) sais minerais |

- () Participam da multiplicação da células, permitindo o crescimento do corpo.
- () Ajudam a defender o organismo de algumas doenças.
- () Fornecem a energia que é utilizada pelo organismo na realização de atividades diversas.
- () Ajudam na formação dos ossos, dos dentes e das células sanguíneas e ajudam no controle dos batimentos cardíacos.