ciências – alimentação saudável

**Do que nosso corpo precisa**

Diversos fatores contribuem para conservar nossa saúde. Assim como o organismo precisa de oxigênio, necessita também de uma boa variedade de alimentos para os órgãos trabalharem bem. Comer muitas vezes ao dia um tipo só de alimento, sanduíche, por exemplo, é ruim. Dificilmente esse alimento terá todos os nutrientes em quantidades adequadas ao equilíbrio do organismo. O segredo é manter uma dieta que no conjunto ofereça um bom balanço de proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas, minerais e fibra. Nós só conseguimos isso variando bastante a alimentação.

|  |
| --- |
| Explique por que comer somente um tipo de alimento não é adequado. |

|  |
| --- |
| Quais seriam os nutrientes necessários para uma dieta ser balanceada e rica?  De que maneira conseguimos realizar essa dieta balanceada? |

**Os sais minerais**

Nosso corpo usa mais de 20 diferentes tipos de sais minerais. O cálcio é particularmente importante quando estamos em fase de crescimento pois ajuda a construir ossos e dentes fortes. As principais fontes de cálcio são o leite e seus derivados (queijo, iogurte, manteiga, requeijão). Sódio e potássio (moderados) são indispensáveis ao nosso sistema nervoso (estão no sal de cozinha, em frutas e vegetais).

O ferro trabalha na formação dos glóbulos vermelhos do sangue. Ele vem das carnes e miúdos de boi (fígado, rim, coração), das gemas. O iodo está presente em peixes e frutos do mar e é necessário para a produção de hormônios relacionados ao crescimento.

|  |
| --- |
| Fale sobre a importância do:   1. Ferro: 2. Cálcio: 3. Iodo: |

**Haja energia**

A quase totalidade dos alimentos que você consome contém proteínas, gorduras e carboidratos. Estes três nutrientes oferecem a energia que necessitamos.

• **Proteínas**: são essenciais para a construção de novas células e particularmente importantes quando estamos em fase de crescimento. Elas consertam ou refazem células que estão gastas ou ficam machucadas. Os alimentos considerados como principais fontes de proteínas são de origem animal (carne bovina, aves, peixes, ovos), mas os vegetais também as possuem.

• **Gorduras:** são a fonte de energia que nosso corpo armazena com mais facilidade. Quando não estão sendo usadas ficam em depósitos embaixo da pele. Alimentos ricos em gorduras incluem óleos, manteiga, margarina, nozes, leite integral.

• **Carboidratos:** são convertidos em energia bem rapidamente. Por causa disso, os atletas preferem alimentos ricos em carboidratos (macarrão, batata, pratos e sucos doces, cereais). Se comemos mais carboidratos do que nosso corpo necessita, o excesso ficará armazenado como gordura.

|  |
| --- |
| Quais são os nutrientes essenciais para obtermos energia? |

|  |
| --- |
| Qual fonte de energia é armazenada mais facilmente? |

|  |
| --- |
| Por que os atletas possuem a dieta rica em carboidratos? |

|  |
| --- |
| O que acontece com nosso corpo se comermos mais carboidratos do que ele necessita? |