

DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
EMEF. "Alfredo Cesário de Oliveira"



Atividade para realização em casa com a orientação da professora: **Danúbia** -
8º D e E

CIÊNCIAS – 3 aulas semanais

4º BIMESTRE - Semana: 04 a 08/10/2021.

Aluno (a) _____ n° _____

8ºAno - Turma: _____

Funções de Nutrição



Nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que são importantes para o funcionamento do nosso organismo. Nosso corpo adquire-os por meio do processo de digestão, que garante a quebra dos alimentos em partículas menores que podem ser absorvidas pelo corpo. Cada alimento apresenta uma quantidade específica de nutrientes, sendo fundamental saber combiná-los para obter-se uma dieta saudável. A seguir exploraremos mais a respeito dessas substâncias e sua importância!

Classificação dos nutrientes

Os nutrientes são classificados em dois grandes grupos, os macronutrientes e os micronutrientes:

Macronutrientes são aqueles que nosso corpo necessita em maior quantidade, sendo encontrados abundantemente nos alimentos. Proteínas, carboidratos, lipídios e água são exemplos deles.

Micronutrientes, por sua vez, são aqueles necessários em pequenas doses para que haja um bom funcionamento do organismo, sendo encontrados em baixa quantidade nos alimentos. Vitaminas e minerais são exemplos deles.

Vale destacar que, independentemente do nutriente ser considerado macro ou micro, ele deve fazer parte da alimentação. Os micronutrientes, mesmo que necessários em baixas concentrações, podem causar danos ao funcionamento do corpo caso não sejam consumidos, e assim ocorre com os macronutrientes.

Importância dos nutrientes: Cada nutriente exerce um papel importante na nossa alimentação, não sendo possível excluir um deles completamente da nossa dieta sem causar danos ao organismo. Todos eles, portanto, são importantes, não existindo nutrientes melhores que outros. Não obstante, devemos estar atentos sempre na quantidade ideal que devemos consumir de cada um deles.

Assista ao vídeo: Resumão de Nutrição <https://youtu.be/e1eMEMgNNZ8> para entender melhor o assunto e realizar as atividades a seguir.

ATIVIDADE

1- Para orientar-nos nessa tarefa da alimentação, podemos consultar e nos guiar através da pirâmide alimentar, que traz informações a respeito das porções recomendadas de cada tipo de alimento.

Pesquise, desenhe e pinte uma pirâmide alimentar. Desenhe atrás desta folha ou em uma folha separada.

2- Descreva abaixo a importância dos seguintes nutrientes para o nosso organismo:

- Proteínas:

- Carboidratos:

- Lipídios:

- Água:

- Sais minerais:

- Vitaminas:

3- As fibras são importantes na alimentação, entretanto, por não serem absorvidas, não são consideradas por alguns autores como nutrientes. Apesar de não serem assim classificadas, é importante que elas estejam presentes na dieta. Pesquise e escreva por que elas são tão importantes para o nosso organismo.