PREFEITURA DE GOIÂNIA
Educação

ENSINO FUNDAMENTAL

UNIDADE EDUCACIONAL: _____

NOME: _____ ANO: 5º ano

PROFESSOR(A): _____

COMPONENTE CURRICULAR: Ciências da Natureza

TEMA: A importância dos lipídios para a energia e saúde do corpo

TEXTO

A importância dos lipídios para a energia e saúde do corpo

Os lipídios são macronutrientes essenciais que desempenham funções fundamentais no organismo. Eles estão presentes em alimentos como azeite de oliva, abacate, castanhas, nozes, manteiga, queijos e peixes gordurosos, como o salmão. Esses alimentos são fontes ricas de ácidos graxos essenciais, que ajudam na manutenção da membrana celular, na produção de hormônios e na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).

Além de serem fontes concentradas de energia, os lipídios contribuem para a saúde da pele e dos cabelos. A gordura mantém a hidratação e elasticidade da pele, reduzindo o ressecamento e prevenindo o envelhecimento precoce. Nos cabelos, os lipídios formam uma barreira protetora, evitando a quebra e conferindo brilho aos fios.

A ciência comprova que a ingestão equilibrada de lipídios saudáveis, como as gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas, pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares e melhorar o funcionamento cerebral. No entanto, o consumo excessivo de gorduras saturadas e trans pode aumentar os níveis de colesterol LDL, levando à obesidade, resistência à insulina e doenças metabólicas.

Por isso, é essencial equilibrar a ingestão de lipídios, priorizando fontes saudáveis e evitando alimentos ultraprocessados, como frituras e produtos industrializados.

Autoria:	Prof.ª Esp. Danielle Assis Borges Fantini
Formação:	Graduanda em Nutrição. Graduada em Jornalismo e Pedagogia. Pós-graduada em: - MBA em Gestão das Tecnologias da Informação e da Comunicação - Educação - Docência Universitária - Psicopedagogia Institucional e Clínica - Neuropedagogia Aplicada à Educação
Componente Curricular:	CIÊNCIAS DA NATUREZA
Conteúdo(s)/objeto(s) de conhecimento:	Papeis dos nutrientes no organismo
Habilidade(s)/objetivo(s) de aprendizagem e desenvolvimento:	(EF05CI06-A) Identificar a importância do oxigênio e dos alimentos na obtenção de energia para o corpo, relacionando as funções plástica, energética e reguladora dos alimentos no organismo.
Referências:	Bigaiski, Denise e Sourient, Lilian. Novo Akpalô. Ciências da Natureza, 4º ano: ensino fundamental. 1 ed. São Paulo: Editora do Brasil, 2021. Favolli, Leonel e Pêssoa, Karina. Pitanguá Mais. Ciências da Natureza, 4º ano: ensino fundamental. 1 ed. São Paulo: Moderna, 2021. UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP. Bromatologia – Unidade I e II. Disciplina: Bromatologia. Curso de Nutrição. Disponível em: https://unip.br/aulas. Acesso em: 24 mar. 2025.
Documento norteador:	DOCUMENTO CURRICULAR PARA GOIÁS – AMPLIADO (DC-GO AMPLIADO)