



Aula 12

9º anos A, B e C

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE PARA ALUNO COM NEE

OLÁ QUERIDO ALUNO (A)

Iniciamos o nosso último bimestre do ano letivo e vamos aprender sobre os alimentos.

Peço que realize com muito capricho suas atividades.

Qualquer dúvida que surgir você pode entrar em contato, estou a disposição, (15) 99818-3897. Não esqueça de enviar foto das atividades.

1 – ALIMENTOS (COLAR O TEXTO NO CADERNO)

VOCÊ SABIA QUE DE MODO GERAL, DE ACORDO COM A FUNÇÃO QUE DESEMPENHAM EM NOSSO ORGANISMO, PODEMOS DIVIDIR OS ALIMENTOS EM TRÊS GRANDES GRUPOS:

- CONSTRUTORES;
- ENERGÉTICOS;
- REGULADORES;

Energéticos Extras

Óleos e Gorduras: use moderadamente
Doces e Açúcares: use moderadamente



Construtores

Leites e derivados: 2 a 3 porções diárias
Leguminosas: 1 porção diária
Carnes, Feijão e Ovos: 1 a 2 porções diárias



Reguladores

Frutas: 3 a 5 porções diárias
Verduras: 4 a 5 porções diárias



Energéticos

Pães e Massas: 5 a 9 porções diárias
Tubérculos e Raízes: 5 a 9 porção diária
Cereais: 5 a 9 porções diárias





ALIMENTOS CONSTRUTORES

OS ALIMENTOS CONSIDERADOS CONSTRUTORES SÃO OS ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS E SAIS MINERAIS, COMO OS DE ORIGEM ANIMAL (CARNE, FRANGO, PEIXE, OVOS E QUEIJOS), BEM COMO ALGUMAS LEGUMINOSAS QUE TAMBÉM POSSUEM QUANTIDADES BEM SIGNIFICATIVAS DE PROTEÍNA, COMO LENTILHA, FEIJÃO E ERVILHA.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

OS ENERGÉTICOS FORNECEM ENERGIA PARA QUE O CORPO REALIZE AS ATIVIDADES DIARIAS, INCLUSIVE ENQUANTO DORMIMOS. OS CARBOIDRATOS SÃO OS ENERGÉTICOS MAIS CONHECIDOS E ESTÃO EM QUASE TODOS OS TIPOS DE ALIMENTOS, MAS SÓ SÃO CONSIDERADOS DESSA CATEGORIA AQUELES QUE POSSUEM FORTE CONCENTRAÇÃO DE CARBOIDRATO.

HÁ TAMBÉM OS ALIMENTOS SUPERENERGÉTICOS, QUE DEVEM SER CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO, POIS SÃO COMPOSTOS POR ÓLEOS E GORDURAS.

ALIMENTOS REGULADORES

NOS REGULADORES ENCONTRAMOS AS VITAMINAS, FIBRAS, SAIS MINERAIS E ÁGUA (LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS), QUE AGEM REGULANDO AS DIVERSAS

FUNÇÕES DE NOSSO ORGANISMO, MANTENDO-O SAUDÁVEL.





Branco”

Secretaria Municipal de Educação

2 – QUESTÕES (COLAR NO CADERNO)

A. Escreva R (reguladores), C (construtores) e E (energéticos) nos alimentos listados abaixo:

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



B. ESCRVA PARA QUAL GRUPO PERTENCEM OS SEGUINTE NUTRIENTES:

PROTEINAS: _____

CARBOIDRATOS: _____

VITAMINAS: _____

GORDURAS OU LIPÍDEOS: _____

3 – PARA QUEM TEM ACESSO A INTERNET, ACESSE ESTE VIDEO “CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS”. SEGUIE O LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=inkV5JrxoDU>

**PARABÉNS !!! VOCÊ CHEGOU AO FIM DESTA AULA.
ATÉ A PRÓXIMA AULA.**