

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR ERASMO PILOTTO EI/EF

NOME: _____

TURMA: 8ºano A

DATA: _____

PROFESSORA: Ana Rigo

COMPONENTE CURRICULAR: Ciências

PERÍODO: 22/03/21 a 09/04/21



Olá estudante do 8º ano! Na atividade anterior entendemos a função dos alimentos e conhecemos um pouco sobre os principais nutrientes: proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e sais minerais. Lembre-se que acompanhar as videoaulas da Profa. Larissa (youtube Aula Paraná ou canal 7.2) é essencial para manter os conteúdos em dia. Nas últimas semanas ela apresentou as vantagens de uma alimentação saudável e doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares. Vamos entender melhor sobre isso?

Site com os resumos e slides das aulas: http://www.aulaparana.pr.gov.br/ciencias_8ano

- 1) No dia 04 de abril nossa escola fez aniversário. Completou 46 anos. Imaginem que por aquelas salas, corredores, pátios, parquinho e ginásio já passaram muitos estudantes. Você já teve aulas lá dentro da nossa escola, ou já entrou nela quando estávamos neste sistema de Ensino Remoto? _____
Conte-me o que você mais gosta da nossa escola, se você ainda não estudou presencialmente, pode ser o que você mais gostava da sua escola anterior:

- 2) Leia com atenção o texto a seguir:

Bateu a fome, mas você está sem tempo para cozinhar. Qual a saída? Aquela lasanha pronta, o salgadinho de pacote ou a tão tradicional bolacha recheada. Não há como fechar os olhos para a realidade: os alimentos industrializados estão por aí e vão ser consumidos por muitos, seja por falta de tempo ou por agradarem o paladar. O que fazer, então?

O primeiro passo é não se desesperar. O importante é ter informação sobre a porção ideal a ser consumida, saber identificar o que está comendo, quais são os problemas que o consumo exagerado pode acarretar e, com isso, escolher a melhor opção.

Desde 2001, o rótulo com informações nutricionais é obrigatório em qualquer produto regulado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), órgão responsável pelas normas de Rotulagem de Alimentos Industrializados. Mas nem sempre recebe a atenção merecida do consumidor.

Em geral, os rótulos dos alimentos trazem dados baseados na quantidade saudável que podemos consumir, quanto a porção daquele alimento contribui para o total de nutrientes diários, calorias, a quantidade de vitaminas, proteínas, carboidratos, gorduras, fibras e sódio. “É importante verificar todos os nutrientes presentes na tabela nutricional (que fica geralmente na parte de trás do produto) e considerar o tipo de alimento em questão. De maneira geral, é sempre importante atentar para a quantidade de gordura saturada, gordura trans e sódio, nutrientes que habitualmente os brasileiros consomem em quantidade acima da recomendação”, explica a nutricionista Mirella Pasqualin, da consultoria nutricional RG Nutri.

O problema que requer sua atenção é: os valores nutricionais dos produtos são informados por quantidades pré-estipuladas de porções, e não pela quantidade do produto inteiro. Um pacote de salgadinhos de 100 g muitas vezes traz as informações para uma porção

de 25 g. Porém, todo mundo sabe que a maioria come o pacote inteiro do salgadinho de uma vez. Assim, muitas vezes consumimos além do recomendável com a ilusão de que estamos ingerindo somente aquele valor indicado. E exceder quantidades ao longo da vida pode acarretar vários problemas à saúde. Fonte: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/como-ler-os-rotulos-de-alimentos>

Através deste texto vemos a importância de saber o que estamos comendo, deste modo, temos que entender as informações que o rótulo dos alimentos nos traz:

VEJA COMO LER OS RÓTULOS

INGREDIENTES
 Geralmente ficam na lateral das embalagens e trazem todos os componentes usados na preparação do produto.

QUANTIDADE POR PORÇÃO
 Aqui está quanto uma porção de referência possui de cada nutriente.

PORÇÃO
 É a quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores de cada nutriente que estão na tabela.

INGREDIENTES: Tomate, cebola, açúcar, sal, óleo vegetal, amido de milho modificado, leia, óleo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 60g (3 COLHERES DE SOPA)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD(*)
Valor energético	25 kcal	1%
Carboidratos	4,5 g	2%
Proteínas	0,5 g	1%
Gorduras totais	0,5 g	1%
Gorduras saturadas	0 g	0%
Fibra alimentar	0,9 g	5%
Sódio	280,0 mg	12%

%VD
 VD%: indica em porcentagem quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente. Por exemplo, quando ingerimos uma porção de 3 colheres de sopa (60g), consumimos 280 mg de sódio, que representam 12% do total de sódio que podemos ingerir por dia.

NUTRIENTES
 Necessários, mas que devem seguir um valor limite de consumo diário.

(*)% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

CONTEÚDO & ARTE Uzumaki e Lab 62
 WWW.DRAUZIOVARELLA.COM.BR

Vamos ver na prática? Pegue o rótulo de um alimento que você consome com frequência e vamos entender como interpretar as informações contidas ali:

Alimento: _____

Ingredientes: _____

Note que alguns alimentos terão nomes bem complicados nos ingredientes e que quanto mais nomes assim existirem, significa que são alimentos mais industrializados

e com menor índice nutricional. Busque alimentos com mais ingredientes que são conhecidos, ou seja, mais naturais.

Nutriente principal: vemos este dado na parte de informação nutricional (veja na imagem anterior) temos a lista de nutrientes (verde) e a porcentagem do valor recomendado diário (vermelho na imagem). Se procurarmos no exemplo anterior qual o maior valor em vermelho, teremos o principal nutriente daquele alimento. No caso do exemplo seria o sódio (sal) com o valor de 12%.

a) E no caso do alimento que você escolheu, qual o **nutriente principal**?

b) Qual o valor (%VD) deste nutriente? _____

c) A quantidade que você costuma comer deste alimento em um dia corresponde a quantas vezes a porção de referência do rótulo? Ou seja, quantas porções deste alimento você come em um dia? _____

d) Agora vamos multiplicar esta quantidade de porções que você come deste alimento por dia (c) pelo valor recomendado diário (b). _____ x _____ = _____

Se o resultado foi maior que 100 significa que você ultrapassou o valor diário recomendado (100%) deste nutriente apenas com este alimento. Lembre-se que é um valor recomendado para um dia, então a soma de todos os alimentos do dia não deve ultrapassar a recomendação diária de cada nutriente.

3) Falamos tanto de comida nesta atividade que agora fiquei curiosa. Qual a comida que você mais gosta? Aquela comida que você só de lembrar já fica com vontade de comer: _____

- Por qual motivo você gosta tanto desta comida? Pelo sabor, pela pessoa que faz para você ou por ela estar presente apenas em datas especiais? Tente me explicar por que esta comida te traz esta memória especial:

Atividade prática:

Agora vamos entender melhor como está sua alimentação fazendo um **diário alimentar**. Para isso escolha 2 dias para relatar tudo que você come, é importante que coloque tudo mesmo, até aquela bolacha isolada no meio da tarde.

1) Primeiro coloque o horário da refeição. Exemplo: 08:30 (manhã) e 20:30 (noite).

2) Depois cite os alimentos e as quantidades de cada um. Como fazer para saber as quantidades? **Punho:** feche sua mão e use o tamanho da sua mão fechada (punho) para relacionar a uma porção para alimentos como macarrão, arroz, feijão, carne. Ex: 1 punho de feijão, 1 punho de arroz e ½ (meio) punho de carne. **Unidade:** use a quantidade para falar de porção de bolacha, ovo, pão, frutas, etc. Ex: 2 bolachas e 1 banana. **Copo:** Para líquidos como refrigerante, suco, leite use a quantidade de copos. Ex: 1 copo de leite.

3) Escreva os nutrientes que estão presentes em cada refeição. Lembre-se que os nutrientes podem ser vitaminas e sais minerais (frutas e verduras), carboidratos (alimentos energéticos como doces e massas), proteínas (alimentos construtores como grãos e carnes) e lipídeos (gorduras). Na dúvida, olhe o rótulo do alimento e veja o nutriente principal!

4) Escreva sua opinião sobre esta refeição em relação aos benefícios para a sua saúde. Relate se acha uma refeição saudável ou se acha que estava faltando ou

sobrando algum nutriente. Preste atenção nos açúcares e gorduras, principais causadores de doenças relacionadas à alimentação.

1º DIA - Dia da semana _____

1)Horário	2)Alimentos e suas quantidades	3)Nutrientes	4)Observações

2º DIA - Dia da semana _____

1)Horário	2)Alimentos e suas quantidades	3)Nutrientes	4)Observações