

### PIRÂMIDE ALIMENTAR

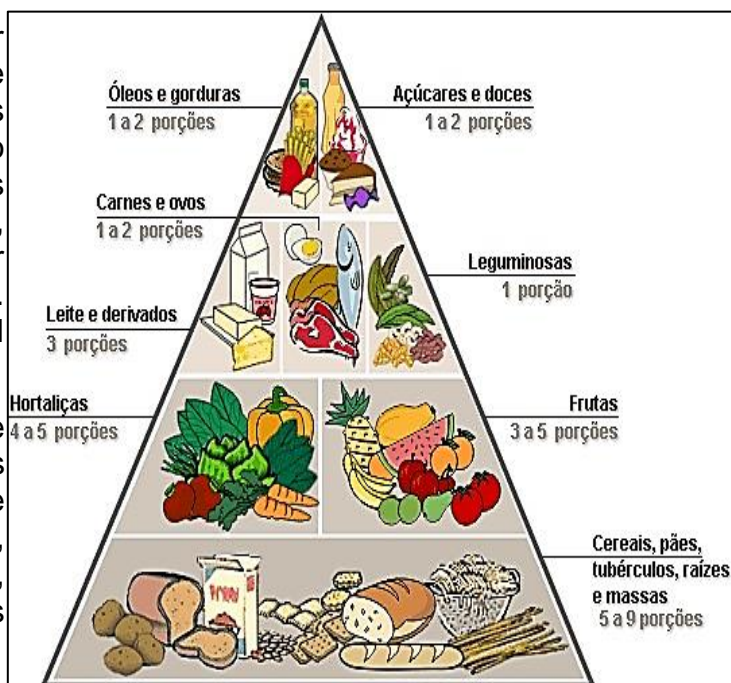
A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que funciona como um instrumento para garantir a saúde da população, uma vez que orienta a respeito de uma alimentação saudável. O papel principal da pirâmide alimentar é mostrar quais alimentos devem fazer parte da alimentação e quais são as quantidades adequadas de cada alimento.

➤ Na pirâmide alimentar, é possível observar **oito grupos** alimentares, os quais estão devidamente acompanhados da recomendação diária. Veja a seguir esses grupos e suas recomendações para uma dieta de 2000 Kcal.

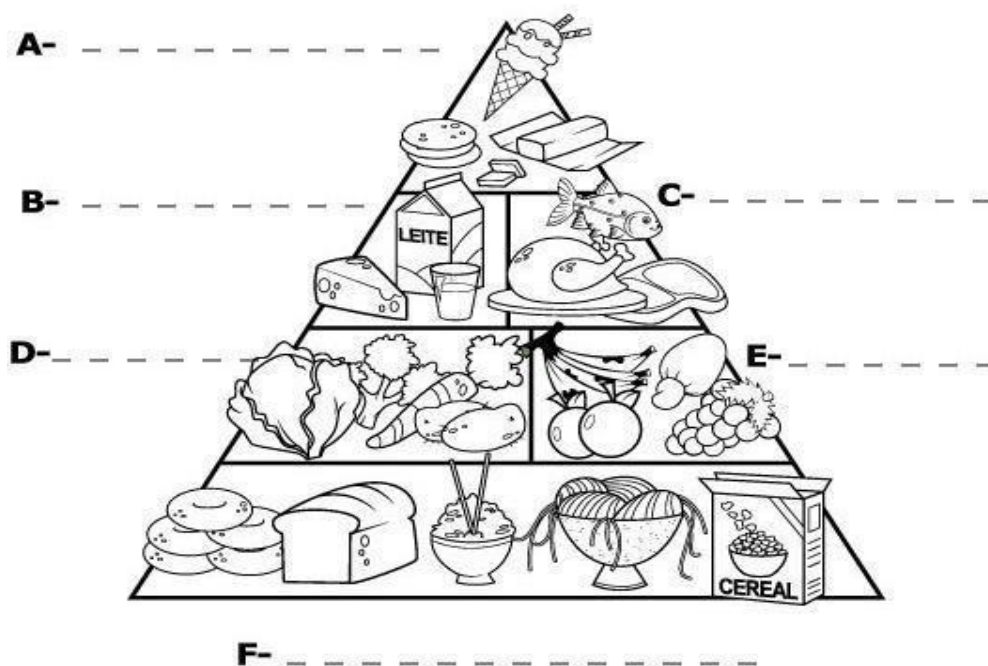
1. **Arroz, pão, massa, batata, mandioca:** 6 porções – 900 kcal
2. **Legumes e verduras:** 3 porções – 45 kcal
3. **Frutas:** 3 porções – 210 kcal
4. **Carnes e ovos:** 1 porção – 190 kcal
5. **Leite, queijo e iogurte:** 3 porções – 360 kcal
6. **Feijões:** 1 porção – 55 kcal
7. **Óleos e gorduras:** 1 porção – 73 kcal
8. **Açúcares e doces:** 1 porção – 110 kcal

Os alimentos que devemos consumir em maior quantidade constituem a base da pirâmide e são formados pelos alimentos do **grupo 1**. Os alimentos do grupo 1 são ricos em carboidratos, eles fornecem energia para nosso corpo e, portanto, devem estar em maior quantidade em nosso organismo. Entretanto, é importante frisar que o ideal é priorizar alimentos integrais.

Já, os alimentos incluídos na parte de cima da pirâmide são os pertencentes **aos grupos 7 e 8**. Esses alimentos, se ingeridos em grandes quantidades, podem causar ganho de peso e, com isso, riscos de doenças, como as cardiovasculares.



1) É hora de mostrar o que você aprendeu. Escreva o nome de cada grupo da pirâmide alimentarem seus respectivos lugares.



2) Vegetais como legumes, verduras e hortaliças são alimentos saudáveis. Encontre no



E	M	I	R	H	O	F	D	S	F	A	C
G	A	F	E	S	P	I	N	A	F	R	E
C	G	E	P	L	A	I	M	L	F	B	N
A	R	I	O	T	S	J	B	F	D	K	O
B	I	V	L	M	N	E	A	A	D	D	U
A	Ã	W	H	Y	N	O	X	C	J	D	R
T	O	U	O	R	I	O	E	E	D	I	A
A	B	Ó	B	O	R	A	M	V	M	J	E
T	C	A	T	C	H	U	C	H	U	D	B
A	S	F	M	S	I	C	O	U	V	E	T
V	C	B	E	R	I	N	J	E	L	A	C

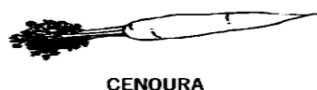


diagrama abaixo o nome de alguns deles.



## CIÊNCIAS

## Lendo os rótulos das embalagens

Rótulos: caminho para alimentação saudável.

A rotulagem de alimentos facilita a escolha dos produtos mais adequados e ajuda a manter uma alimentação saudável e prevenir problemas futuros. A seguir, assista ao vídeo no youtube e depois leia a explicação sobre os itens que constam nas embalagens

Assista ao vídeo:

<https://youtu.be/alrCYbo51yI>



Sabia que ler rótulos pode te ajudar a se alimentar melhor?

**Valor Calórico (ou energético):** é a quantidade de calorias (energia) do alimento ou porção.  
VD base: 2.000

**Proteínas:** fontes de energia, que auxiliam a construir e conservar tecidos, órgãos e células.  
VD base: 75g

**Fibra Alimentar:** atua na regulação do intestino, no controle da glicemia e do colesterol.  
VD base: 25g

**VD (Valor Diário):** porcentagem que o produto oferece do nutriente com base nos valores diários recomendados.

Informação Nutricional		
Porção de (medida caseira - unidade, porção, fatia, colher etc.)		
Quantidade por porção		VD*
Valor Calórico	Kcal	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Gorduras Trans	g	%
Fibra Alimentar	g	%
Sódio	mg	%

(\*) Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 calorias. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de necessidades energéticas.

**Carboidratos:** soma de amidos e açúcares, que são fontes de energia para o nosso corpo.  
VD base: 300g

**Gorduras Totais:** total dos tipos de gordura presente nos alimentos, para consumo moderado.  
VD base: 55g

**Sódio:** o consumo em excesso é associado à hipertensão e provoca retenção de líquidos. Não existe apenas em produtos salgados.  
VD base: 2.400mg

O prazo de validade é uma informação muito importante para realizar a compra ou não de determinado alimento. Produtos que apresentam prazo de validade curto, não devem ser comprados em grande quantidade, fiquem atentos também as promoções comerciais, em alguns locais quando o fim da validade se aproxima os estabelecimentos abaixam seu preço para aumentarem as vendas, evitando assim um possível prejuízo.

<https://ajufest.com.br/lendo-o-rotulo-de-alimentos/>

## Agora vamos analisar alguns alimentos.

- 1- A tabela a seguir contém a informação nutricional daquele biscoito recheado que você adora comer na hora do lanche.

Informação Nutricional / Información Nutricional		
Porção de / Porciones 30 g (3 biscoitos / 3 galletas)		
Quantidade por porção / Cantidad por porción		%VD(*)
Valor energético	145kcal = 607kJ	7
Carboidratos / Carbohidratos	22 g	7
Proteínas / Proteínas	1,7 g	2
Gorduras totais / Grasas totales	5,8 g	10
Gorduras saturadas / Grasas saturadas	1,5 g	7
Gorduras trans / Grasas trans	1,0 g	**
Fibra alimentar / Fibra alimentaria	0,6 g	2
Sódio / Sodio	68 mg	3

\*% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 KCAL OU 8400 KJ. VALOR DIÁRIO BASEADO EM UMA DIETA DE 2000 KCAL O 8400 KJ. SEUS VALORES DIÁRIOS PODERIAM SER MAIORES OU MENORES DEPENDENDO DE SUAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS / SUS VALORES DIÁRIOS PUEDEN SER MAYORES O MENORES SEGUN SUS NECESIDADES ENERGÉTICAS. \*\*V.O. NÃO ESTABELECIDO / V.O. NO ESTABLECIDO.

<https://www.magazineluiza.com.br/bolacha-recheada-atacado-caixa-duchen-morango-40-pacotes-135g/p/kcch6ckc6c/me/bisb/>

a) Quantos biscoitos correspondem a uma porção ? \_\_\_\_\_

b) Qual é a quantidade de Sódio presente em uma porção do biscoito? O que significa o número 3%?

c) Se uma pessoa comer 12 biscoitos, qual a quantidade de Gordura saturada terá ingerido? É possível dizer a porcentagem do valor diário que se consumirá nesse caso?

- 2- Pegue uma embalagem de um alimento processado e complete a tabela abaixo:

Nome do produto	→
Ingredientes	→
Data de fabricação	→
Data de validade	→
Conteúdo líquido	→
Origem: animal, vegetal, mineral	→
Informações nutricionais	→



## CIÊNCIAS

### Alimentos naturais, processados e ultraprocessados

Os alimentos naturais são os que vêm do produtor para o mercado e deste para a nossa mesa. Eles não são industrializados.

Os alimentos processados vão do produtor para a indústria de alimentos, onde passam por alterações.

Por quais alterações os vegetais e animais passam quando são industrializados?

Essas alterações podem ser pequenas, como no caso dos feijões, que são escolhidos e empacotados. Podem ser um processamento um pouco maior: a laranja é espremida para fazer o suco de laranja embalado em caixas de papelão.

Nas conservas, a indústria de alimentos vai além e adiciona vinagre e sal aos legumes, açúcar às frutas, levando tudo para cozinhar. Queijos e pães também são alimentos processados.

Os alimentos ultraprocessados passam por muitas etapas de processamento, como acontece aos refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo. Eles recebem aditivos químicos para durar mais tempo, ter mais sabor, cor etc.



1- Observe os alimentos a seguir. Alguns são naturais e outros são processados ou ultraprocessados.

a) Marque

- ▶ com **N** os alimentos que são naturais.
- ▶ com **P** os alimentos processados.
- ▶ com **U** os alimentos ultraprocessados.



Tomates.



Suco de tomate.



Pão.



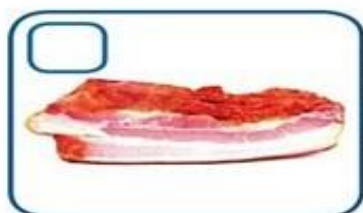
Geleia de morango.



Salgadinhos.



Refrigerante.



Bacon.



Morangos.



Azeitona e azeite.

b) Escreva o nome dos três alimentos mais saudáveis.

2 - Para manter a saúde é muito importante evitar alimentos ultraprocessados. Veja como você pode identificar se um alimento é ultraprocessado ou não.

### Como saber se um alimento é ultraprocessado?

Consulte a lista de ingredientes no rótulo do alimento. Um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em receitas caseiras (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, entre vários outros) indicam que o produto é ultraprocessado.

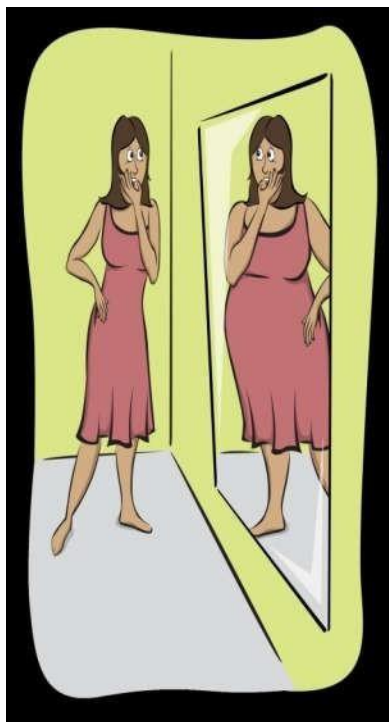
Disponível em: <http://fsb-homolog.com.br/ms/alimentos-ultraprocessados.html>. Acesso em: 12.2018.

a) Escolha um alimento que você acha que é ultraprocessado. Escreva no caderno a lista de ingredientes desse alimento.

b) Por que você concluiu que esse alimento é ultraprocessado?

## CIÊNCIAS

## DISTÚRBIOS ALIMENTARES



O distúrbio alimentar, também chamado de transtorno alimentar, caracteriza-se pela redução extrema ou pelo consumo em excesso de alimentos. Pode ser ocasionado por um conjunto de fatores: biológicos, psicológicos, deficiências nutricionais, entre outros.

Tais distúrbios estão relacionados ao comportamento alimentar, como a compulsão por alimentos, ou seja, comer em excesso, ou a rejeição do consumo de alimentos essenciais para o bom funcionamento do corpo.

Existem vários tipos de distúrbios alimentares ou nutricionais. Na **anorexia**, por exemplo, a pessoa não consegue se alimentar; já a pessoa com **bulimia** se alimenta, mas se sente culpada e provoca vômitos ou faz uso de laxantes para provocar diarreia.

Outros distúrbios que se tornaram comuns são o **sobrepeso** e a **obesidade**. Eles podem ser causados, entre outros fatores, por ingestão de alimentos em excesso, consumo de alimentos ultraprocessados e falta de atividade física. Os transtornos alimentares são mais comuns na adolescência e no início da fase adulta, mas também podem se desenvolver em qualquer outra fase da vida.

Cultivar alguns hábitos, como os que seguem, podem ajudar a prevenir os transtornos alimentares.

- ✓ Comer sempre nos mesmos horários, não pular refeições e dar preferência a lanches saudáveis entre elas.
- ✓ Reduzir o consumo de alimentos processados.
- ✓ Cultivar amigos, conversar com os pais e buscar opiniões e conselhos quando estiver triste ou em situações difíceis e estressantes.
- ✓ Aceitar e valorizar as diferenças! Cada um de nós tem um corpo diferente e todos têm sua beleza!

<https://novaescola.org.br/plano-de-aula/2213/disturbios-alimentares-conhecendo-o-que-saohttp://calameo.download/002899327ea1771d9df25>

## ATIVIDADE

- 1) Agora que aprendemos um pouco sobre distúrbio alimentar vamos responder com atenção as atividades abaixo:
  - a) Quais são os distúrbios alimentares citados no texto?
  - b) De acordo com o texto, quais as possíveis causas da obesidade e do sobrepeso?



2) Leia o pequeno texto informativo e responda as questões:

Foi-se o tempo em que criança saudável era criança gordinha. Hoje o cenário é assustador. Um em cada três brasileiros apresenta sobrepeso ainda na infância. O Ministério da Saúde estima que **33%** das crianças brasileiras entre **5 a 9 anos**, hoje já estejam acima do peso. O índice de meninos obesos alcança **16,6%** e dentre as meninas a taxa chega a **11,8%**.

[https://www.ecodebate.com.br/2018/07/27/obesidade-em-criancas-e-adolescentes-atinge-indices-\\_\\_alarmantesalertaespecialista](https://www.ecodebate.com.br/2018/07/27/obesidade-em-criancas-e-adolescentes-atinge-indices-__alarmantesalertaespecialista)

a) De acordo com o texto, um a cada três brasileiros apresenta sobrepeso na infância. Qual é a porcentagem de crianças com sobrepeso entre 5 a 9 anos?

(A) 32%    (B) 33%    (C) 43%    (D) 16%

b) Escreva a porcentagem de meninas e meninos que estão acima do peso, segundo o Ministério da Saúde:

MENINAS : \_\_\_\_\_ MENINOS: \_\_\_\_\_

3) Por que é importante ter uma alimentação saudável? Assinale a resposta **incorreta**:

- (A) Para termos saúde e disposição.
- (B) Para termos qualidade de vida.
- (C) Para ficarmos doentes e sem ânimo para realizar nossas atividades.
- (D) Para sermos inteligentes.

4) Marque com (X) a alternativa **correta**:

**Para ter boa saúde é preciso:**

- (A) Alimentar-se mal e não praticar esportes.
- (B) Não tomar banho e deixar as unhas sujas.
- (C) Manter as roupas e calçados sujos.
- (D) Praticar atividades físicas e alimentar-se bem.

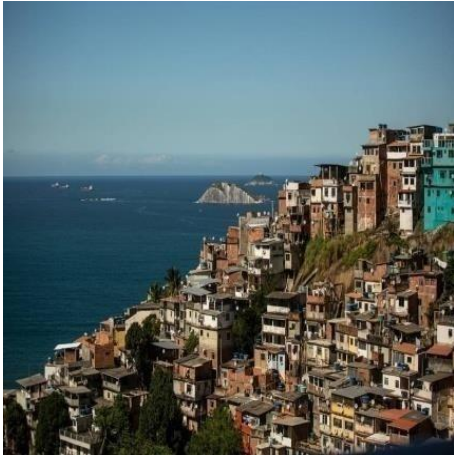


5) Leia o texto e responda:

A falta de nutrientes pode provocar a **desnutrição**. Isso acontece quando consumimos menos alimentos que o necessário ou quando a alimentação não é variada. A desnutrição pode provocar, entre outros sintomas, fraqueza, emagrecimento intenso e maior possibilidade de contrair doenças. A desnutrição é mais grave na infância, fase em que o desenvolvimento e o crescimento podem ser prejudicados por essa falta de nutrientes.

a) De acordo com o texto, quais problemas de saúde podem ser ocasionados pela desnutrição?



**GEOGRAFIA/HISTÓRIA****Superpopulação: Muita gente e pouco espaço**

Em todo o Brasil, população não se distribui de maneira uniforme entre as áreas urbana e rural, ou seja, entre a cidade e o campo. Um dos motivos pelos quais a maioria da população se concentra nas áreas urbanas, é o número excessivo de pessoas que se deslocam do campo para as cidades.

No estado do Rio de Janeiro, por exemplo, há uma grave carência habitacional devido ao grande número de habitantes em relação ao tamanho do território. O Rio de Janeiro é um dos menores estados brasileiros em extensão territorial e um dos mais populosos.

Sua Região Metropolitana apresenta a maior concentração populacional do país. A alta concentração da população urbana é marcada pela falta de emprego e moradia, pela pobreza, marginalidade e criminalidade. Essa ocupação desordenada, também traz uma série de problemas ambientais, como destruição da cobertura vegetal, poluição do ar e das águas, enchentes e deslizamentos de terra.

**A metropolização do território brasileiro**

No Brasil, o movimento em massa de moradores do campo para as cidades iniciou-se na década de 1940 e se intensificou nas décadas seguintes. A grande massa de novos habitantes que se fixou nos espaços urbanos provocou o inchaço de várias cidades, transformando-as em **metrópoles**, que mais tarde se espalharam ocupando o território dos municípios vizinhos.

Entre 1973 e 1974 foram criadas as primeiras Regiões Metropolitanas brasileiras:

Salvador, Fortaleza, Belo Horizonte, Belém, Curitiba, Recife, Porto Alegre, São Paulo e Rio de Janeiro. As Regiões Metropolitanas sempre foram centros econômicos, políticos e culturais importantes, porém nos últimos anos vêm apresentando taxas preocupantes de violência, número elevado de desempregados e falta de moradia.

As grandes cidades deixaram de ser locais de oportunidades e iniciaram um processo de degradação do seu espaço urbano, com profundas consequências sociais que se refletem na qualidade de vida da população.

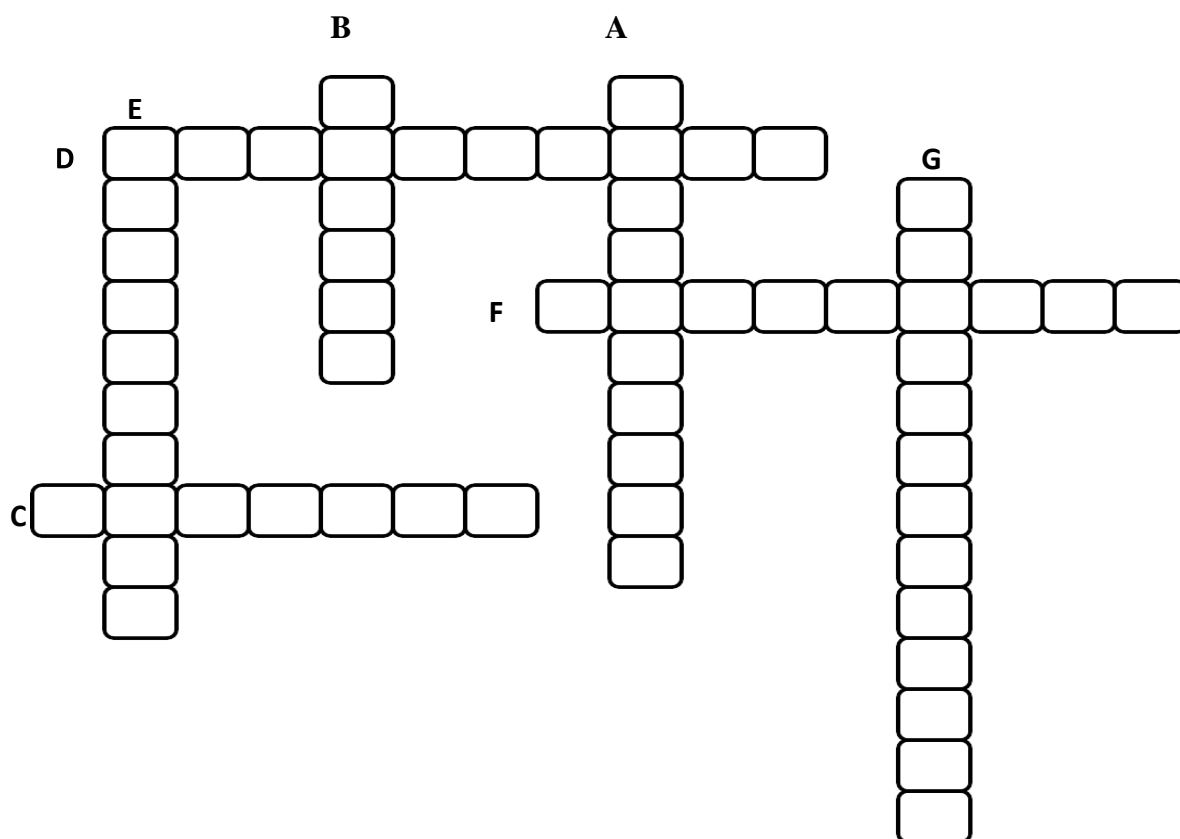


***Agora resolva às questões:***

**1 - Complete as frases com palavras do texto e depois complete a cruzadinha:**

- A) A população\_\_\_\_\_não se distribui de maneira uniforme entre as áreas urbana e rural.
- B) No \_\_\_\_\_, o movimento em massa de moradores do campo para as cidades iniciou-se na década de 1940.
- C) A grande massa de novos habitantes que se fixou nos espaços urbanos provocou o inchaço de várias\_\_\_\_\_.
- D) Esse inchaço, transformou as cidades em\_\_\_\_\_.
- E) Mais tarde se espalharam ocupando o território dos\_\_\_\_\_vizinhos.
- F) As Regiões Metropolitanas nos últimos anos vêm apresentando taxas preocupantes de \_\_\_\_\_, número elevado de desempregados, falta de moradia.
- G) As grandes cidades deixaram de ser locais de oportunidades e iniciaram um processo de de gradação do seu espaço urbano, com profundas\_\_\_\_\_sociais.

**Agora complete a cruzadinha:**



2 - É um dos menores estados brasileiros em extensão territorial e um dos mais populosos?

( ) São Paulo      ( ) Minas Gerais      ( ) Rio de Janeiro      ( ) Fortaleza

3 - A ocupação desordenada dos espaços urbanos traz uma série de problemas ambientais.  
Escreva abaixo quais são eles?



## GEOGRAFIA/HISTÓRIA

## DIVERSIDADES ÉTNICO-CULTURAIS

O Brasil, por apresentar uma grande dimensão territorial, possui uma vasta diversidade étnica e cultural. Os colonizadores europeus, a população indígena e os escravos africanos foram os primeiros responsáveis pela disseminação cultural no Brasil. Em seguida, os imigrantes italianos, japoneses, alemães, árabes, entre outros, contribuíram para a diversidade cultural do Brasil. Aspectos como a culinária, danças, religião são elementos que integram a cultura de um povo. As regiões brasileiras apresentam diferentes peculiaridades culturais.

Sendo assim, a língua brasileira apresenta regionalismos. Regionalismo é o uso de palavras e expressões típicas de determinada região. Por exemplo, em algumas regiões se diz —**sei não**, em outras —**não sei**, mas a grande maioria dos regionalismos ocorre no vocabulário. Assim, um mesmo objeto pode ser nomeado por palavras, diversas, conforme a região. Por exemplo: No Rio Grande do Sul, a pipa ou papagaio se chama pandorga; o semáforo pode ser designado por farol em São Paulo, e sinal ou sinaleiro no Rio de Janeiro.

**Atividade**

1. Marque com **x** as informações verdadeiras.

- (     ) A diversidade cultural brasileira refere-se aos diferentes costumes de uma sociedade, entre os quais podemos citar: vestimenta, culinária, manifestações religiosas, tradições, entre outros aspectos.
- (     ) No Brasil não se recebe bem as influências e tradições de outros povos.
- (     ) O Brasil, por conter um extenso território, apresenta diferenças climáticas, econômicas, sociais e culturais entre as suas regiões.
- (     ) O importante é que no Brasil o povo não aceita participação de estrangeiros.

2- Mais do que os sotaques, a língua portuguesa falada tem um estilo próprio e diferente de acordo com a região do país. São palavras diferentes, gírias e expressões regionais que, mais uma vez, enriquecem a pluralidade cultural brasileira.

**Confira algumas palavras e seus “significados” em diversas localidades do país. Depois encontre as palavras ou expressões regionais no caça palavras.**

<b>Regiões</b>	<b>Palavras /expressões</b>	<b>Significados</b>
<b>NORTE</b>	<b>brocado</b>	está com fome
	<b>Zé ruela</b>	bobo, lerdo
	<b>gaiato</b>	peessoa cheia de gracinhas
<b>NORDESTE</b>	<b>azuretado</b>	confuso
	<b>fuzuê</b>	barulho, confusão
	<b>jerimum</b>	abóbora
	<b>aperrear</b>	incomodar, perturbar
	<b>abestado</b>	bobo
<b>CENTRO-OESTE</b>	<b>borracho</b>	bêbado
	<b>camela</b>	bicicleta
	<b>abiscoitar</b>	receber dinheiro, herdar
	<b>patife</b>	mole, tímido, medroso
<b>SUDESTE</b>	<b>cambito</b>	perna fina
	<b>quebrado</b>	sem dinheiro
	<b>rolê</b>	dar um passeio, volta
	<b>bolado</b>	preocupado
	<b>jacu</b>	bobo, ignorante
<b>SUL</b>	<b>campo santo</b>	cemitério
	<b>guri</b>	menino
	<b>maleva</b>	bandido, malfeitor
	<b>solito</b>	sozinho, isolado

A	B	I	S	C	O	I	T	A	R	Q	Y	G	A
Y	R	R	L	T	G	Q	Ç	G	O	U	B	A	P
B	O	R	R	A	C	H	O	J	L	E	O	I	E
W	C	Z	O	X	Ç	Y	B	K	Ê	B	L	A	R
Q	A	Z	U	R	E	T	A	D	O	R	A	T	R
A	D	P	Ç	Z	W	X	D	Ç	U	A	D	O	A
S	O	L	H	A	B	E	S	T	A	D	O	K	R
C	A	M	P	O	S	A	N	T	O	O	H	J	Q
A	K	A	A	B	O	Z	S	P	P	H	F	Ç	A
M	N	L	T	J	L	Ç	A	J	A	C	U	W	K
B	Ç	E	I	K	I	N	X	A	L	Q	Z	E	G
I	G	V	F	Ç	T	J	E	R	I	M	U	M	U
T	I	A	E	V	O	B	G	N	H	F	Ê	H	R
O	Z	Ê	R	U	E	L	A	V	J	E	A	J	I