



ESCOLA MUNICIPAL “JOÃO MIDOLLA”		
Nome do aluno:	Data: 30/10/2020	Semana:
Professor: VANDA	Turma: <b>5º ANO A</b>	26/10 a 30/10
Componentes Curriculares: INTERDISCIPLINAR	Entregar: diariamente no email: profvanda@yahoo.com	

**LIVRO: PNLD INTERDISCIPLINAR – PÁGINAS: 208 à 216.**

LEIA COM ATENÇÃO, COPIE NO CADERNO A EXPLICAÇÃO ABAIXO E ASSISTA AO VÍDEO PARA COMPREENDER MELHOR O CONTEÚDO A SER ESTUDADO.

### PIRÂMIDE ALIMENTAR



Entenda o que é a pirâmide alimentar e como essa representação gráfica pode ajudar na obtenção de uma alimentação mais saudável e consciente.

Comer bem não é uma tarefa fácil. Muitas pessoas que desejam emagrecer, por exemplo, acreditam que cortar carboidratos e gorduras é fundamental para a perda de peso e que isso é uma atitude saudável. *Mas você sabia que todos os nutrientes devem estar em nossa dieta e que, para comer bem, deve-se saber escolher os alimentos e a quantidade correta?*

A seguir vamos tratar a respeito da pirâmide alimentar, uma importante representação gráfica que nos orienta sobre como nos alimentar melhor.



→ O que é e qual é a função da 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.

→ Quais grupos estão representados na pirâmide alimentar?

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 – 73kcal*
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. Eles são ricos em carboidratos, alimentos que fornecem energia para nosso corpo e, portanto, devem estar em maior quantidade no organismo. Entretanto, é importante frisar que o ideal é priorizar alimentos integrais.

Os alimentos incluídos mais no ápice da pirâmide são os pertencentes ao grupo 7 e 8. Se ingeridos em grande quantidade, podem causar ganho de peso e, com isso, riscos de doenças, como as cardiovasculares. (Veja também o texto: Riscos de uma alimentação inadequada)

Assista ao vídeo a seguir.

<https://youtu.be/6phPbJKCOJ4>

Responda as questões no livro e no caderno com atenção e capricho.

**QUALQUER DÚVIDA ESTOU A DISPOSIÇÃO.**