

ATIVIDADE 7

Tema: Hábitos alimentares

Habilidades Essenciais: (EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física etc.).

NOME:

UNIDADE ESCOLAR:

OBESIDADE é o acúmulo excessivo de gordura corporal. O risco de a criança desenvolver doenças crônicas refere-se, principalmente, a **má alimentação e ao próprio estilo de vida.** O **sobrepeso** é quando a criança ou adulto está acima do peso desejável para manter uma boa saúde. O que pode ocasionar muitos problemas.



Muitos pais não reconhecem o sobrepeso nos filhos e não consideram risco ou problema à saúde. Outro fator é que muitas crianças acima do peso podem estar desnutridas, porque em uma alimentação rica em gorduras, açúcares, e sódio faz com que a criança engorde sem que absorva os nutrientes principais para o seu organismo. Uma forma de evitar que a obesidade ocorra logo cedo ou se desenvolva ainda mais, é reeducando a alimentação, com preferência em alimentos saudáveis e em quantidade moderada, ideal para a idade da criança. A alimentação saudável na infância promove a saúde, o crescimento e previne problemas de saúde em longo prazo, como doenças cardíacas, câncer, diabetes e hipertensão.

As crianças devem ser estimuladas a **praticar atividades** no seu ao dia a dia, e que sejam agradáveis, prazerosas e a escolha seja preferencialmente, sobre o que despertem seu interesse.

1. Faça uma leitura bem detalhada do texto e responda com atenção:

A) O que é obesidade?

B) O que é sobrepeso?

2. A alimentação é uma necessidade de todas as pessoas. Para termos uma alimentação saudável, é preciso comer alimentos variados e em quantidades adequadas. Pense com calma e responda

Por que a alimentação é importante para as crianças?

3. Observe a imagem com bastante atenção e marque mais de uma alternativa:



Disponível em: <https://escoladigital-production-storage.s3.amazonaws.com/uploads/images/original/20200629124838.jpeg>. Acesso em 27 de mar. de 2021.

A) A imagem mostra

- () adolescente estudando.
- () vasilhas com bolachas.
- () adolescente ouvindo música.
- () adolescente deitado e olhando o notebook.
- () adolescente praticando exercícios.

B) Por que você acha que este adolescente está acima do peso ideal?

- () Má alimentação.
- () Boa alimentação e pratica atividade física.
- () Não pratica atividade física.
- () Está com sobrepeso.

4. Marque somente a alternativa correta.

Além de uma boa alimentação, para termos uma vida saudável devemos

- comer muitos doces e dormir pouco.
- praticar atividades físicas, e manter hábitos de higiene.
- beber pouca água e comer em vários horários.
- praticar atividades físicas logo após as refeições.

5. Marque (V) para verdadeiro e (F) para falso.

- Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal.
- Sobrepeso é ótimo para a vida das pessoas
- Muitos pais não reconhecem o sobrepeso nos filhos
- A obesidade infantil aumenta o risco de a criança desenvolver problemas de saúde graves.
- Praticar esportes não é bom para a saúde.
- Andar de bicicleta, nadar, jogar bola são atividades físicas.

6. Faça uma entrevista com as pessoas da sua casa e procure saber como está a alimentação delas e a sua também. Depois, compare cada uma delas e se a alimentação das pessoas da sua família está saudável ou não.

A) Pela manhã você

- não come nada.
- toma somente café ou leite.
- toma café ou leite e pão com manteiga.

B) Quais alimentos costuma ingerir no café da manhã?

C) Você almoça onde durante a semana?

- Em casa.
- Em restaurante.

D) Que tipo de alimento você costuma ingerir no almoço?

E) Você é uma pessoa que

- vive comendo doces.
- não come doce.
- come doces em quantidades moderadas.

F) O que ingere no lanche da tarde?

G) Que tipos de alimentos costumam consumir no jantar?

H) Como você considera uma alimentação saudável?

- Aquela que nunca se devem comer gorduras ou doces, mesmo em dias de festa.
- Aquela que deve conter todos os alimentos necessários para o funcionamento adequado do organismo.
- Comer tudo o que gosto.
- Comer somente frutas e verduras.
- Comer tudo o que não engorda.

I) Quantas vezes por dia você come?

- Uma ou duas vez por dia.
- De três a quatro vezes por dia.
- Mais de cinco vezes por dia.

7. Preencha o quadro com os seus alimentos preferidos e os que não gostam de consumir.

O que gosto de comer	O que não gosto de comer

8. Circule os alimentos saudáveis.



Respostas comentadas:

1. Espera-se que o (a) estudante após leitura do texto compreenda e responda de forma correta o que é obesidade? R: obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal.
- b) Espera-se que o estudante, após a leitura do texto tenha compreendido que sobrepeso é quando a criança ou adulto está acima do peso desejável para manter uma boa saúde
2. Espera-se que o (a) estudante após a leitura do texto responda que a alimentação é importante para as crianças porque promove a saúde, o crescimento e previne problemas de saúde em longo prazo, como doenças cardíacas, câncer, diabetes e hipertensão.
3. a) Espera-se que o (a) estudante após observar a imagem, compreenda e marque a segunda, terceira, quarta, sexta e sétima alternativas como as corretas, pois o adolescente, na imagem, não está se exercitando e nem estudando.
- b) Espera-se que o (a) estudante após observar a imagem, compreenda e marque a primeira, terceira e quarta alternativas como as corretas, pois na imagem o adolescente não tem uma alimentação saudável.
4. Espera-se que o (a) estudante marque a segunda alternativa, sendo praticar atividades físicas, e manter hábitos de higiene como a correta.
5. Espera-se que o (a) estudante após a leitura dos textos no começo da atividade, compreenda que a obesidade infantil é prejudicial à saúde e que atividades físicas e uma alimentação saudável ajudam a evitar essa doença, sendo a ordem da resposta V, F, V, V, F e V.
6. Espera-se que o (a) estudante compreenda a proposta da atividade, sendo fazer uma entrevista com as pessoas que moram com ele(a) para descobrir sobre seus hábitos alimentares.
7. Espera-se que o (a) estudante preencha o quadro com os seus alimentos preferidos e os que não gostam de consumir, com as respostas sendo todas pessoais.
8. Espera-se que o (a) estudante circule todas as imagens que contém alimentos saudáveis, sendo a maçã, a alface, o peixe, a carne vermelha e os laticínios.