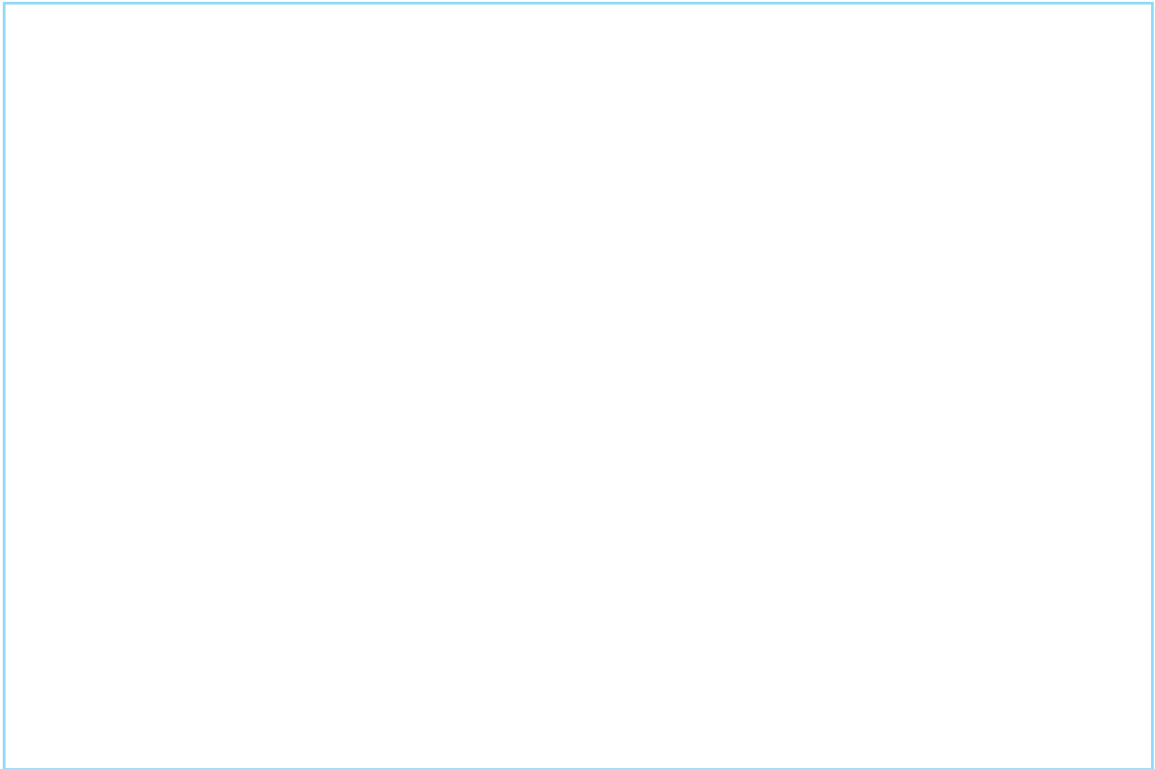


# A digestão

- D** a) Faça um desenho simples, mostrando como ocorre a digestão dos alimentos que comemos. Procure desenhar todos os órgãos que fazem parte desse processo.



- b) Antes de consumir frutas e verduras, a mãe de Carolina costuma lavar muito bem esses alimentos. Você acha importante esse procedimento? Por quê?



Ingram/ID/ES

---

---

---

c) As fotografias abaixo mostram bons hábitos de higiene.



Javier Calbet/Archivo SMVID/ES

**a**



Sonsolés Prada/Archivo SMVID/ES

**b**



Javier Calbet/Archivo SMVID/ES

**c**



Javier Calbet/Archivo SMVID/ES

**d**

- Qual das figuras representa um hábito que deve ser adotado antes das refeições? Qual a importância deste hábito para a saúde?

---



---

- Qual imagem representa um hábito que deve ser adotado após as refeições? Qual a importância deste hábito para a saúde?

---



---

d) Marcos e seus amigos costumam fazer piqueniques no parque. Como as suas famílias se preocupam com sua alimentação, nessas ocasiões todos comem lanches feitos com pão integral, frutas e tomam suco natural. Já a família de Paulo e Rebeca acostumou as crianças a comerem saladas todos os dias e a tomarem suco natural de frutas.



Stockbyte/ID/ES



Image 100/ID/ES

# A digestão

Todos possuem bons hábitos alimentares, mas para facilitar o processo digestivo e garantir mais disposição e saúde ao corpo, que atitudes essas crianças podem adotar?

---

---

---

---

---

## Respostas

- a)** Resposta pessoal.
- b)** A mãe de Carolina está certa em lavar bem os alimentos crus. Com isso, muitos micro-organismos são eliminados, evitando-se algumas doenças.
- c)**
- A foto **c** representa um hábito de higiene que deve ser adotado antes das refeições. Lavar as mãos antes de comer mata muitos micro-organismos, evitando algumas doenças.
  - A foto **b** representa um hábito de higiene que deve ser adotado depois das refeições. Escovar os dentes evita a formação de cáries e a perda dos dentes, que são essenciais para uma boa mastigação e digestão dos alimentos.
- d)** Para facilitar o processo digestivo e garantir mais disposição e saúde ao corpo, essas crianças podem mastigar devagar e triturar bem os alimentos; não beber muito líquido durante as refeições; lavar as mãos antes de comer; descansar pelo menos meia hora depois das grandes refeições; evitar correr e fazer exercícios pesados após as refeições..