

Os alimentos

- 2** Ana Paula está em fase de crescimento. Que alimentos ela deve consumir em maior quantidade? Por quê?

- 3** Ana Paula pratica ginástica na escola e, nas horas vagas, adora pular corda. Seu irmão Henrique não gosta de fazer atividade física e passa as tardes jogando videogame e comendo salgadinhos industrializados. Quem gasta mais calorias, Ana Paula ou Henrique? Qual dos dois irmãos tem hábitos que podem levar à obesidade? Explique.

- 4** Por que Henrique deve evitar consumir muitos alimentos industrializados?

- 5** Na aula de Geografia, Ana Paula se interessou em saber um pouco mais a respeito da alimentação dos indígenas brasileiros que procuram manter viva sua cultura e seus hábitos. Faça uma pesquisa sobre a alimentação de uma tribo indígena e classifique os principais alimentos consumidos por eles em energéticos, reguladores e construtores.

Respostas

- 1** Resposta pessoal; porém, espera-se que os estudantes elaborem cardápios que considerem uma alimentação equilibrada e nutritiva, considerando a presença de alimentos energéticos, reguladores e construtores.
- 2** Como está em fase de crescimento, Ana Paula deve consumir em maior quantidade alimentos energéticos e construtores.
- 3** Por realizar atividades físicas, Ana Paula gasta mais calorias do que Henrique. Tendo uma vida sedentária e comendo alimentos industrializados em excesso, Henrique poderá ficar obeso.
- 4** Henrique deve evitar consumir muitos alimentos industrializados por conterem aditivos alimentares, que podem provocar diversos problemas de saúde, como alergias.
- 5** Resposta pessoal