

ROTEIRO DE ATIVIDADE – Alimentação e Sistema Circulatório	
Professor (a): Liliani	Disciplina: Ciências
Aluno (a):	
Ano de Escolaridade: 8º ANO	

Em nossa atividade passada, módulo 14, revisamos o tema “Alimentação Saudável e Nutrientes”. Hoje, em nosso módulo 15, vamos reforçar a importância para a saúde de mantermos uma alimentação equilibrada e saudável, **compreendendo a relação entre a alimentação e o sistema circulatório, tema que vimos nos módulos 6,7,8, 9 e 10.**

Como vimos ao longo dos cinco módulos citados acima, todo e qualquer nutriente que ingerimos através da alimentação é muito importante para nossa saúde. Pois, irão nos deixar fortes e saudáveis para que possamos cumprir com nossas tarefas do cotidiano. **Você já parou para pensar, de que forma os nutrientes presentes nos alimentos conseguem entrar em nosso corpo e alcançar as células!? É muito simples!**

Os alimentos são fontes de nutrientes. Ao ingerirmos os alimentos nós iniciamos o processo de digestão já na boca, a medida que os mastigamos bem, diminuindo-os em pedacinhos bem pequenininhos e os deixando bastante “molhados” com nossa saliva, até que este possa ser engolido e chegar ao estômago. **O estômago é a primeira parada do processo de digestão, após o alimento ter deixado a boca.** É no estômago que todas haverá digestão de proteínas – da carne que comemos, leites e derivados. **Seguindo o tubo digestivo, o agora bolo alimentar será encaminhado ao intestino – primeiramente ao delgado onde todo nutriente presente nos alimentos passará para corrente sanguínea, e posteriormente, ao intestino grosso, sendo então eliminado na forma de fezes pelo ânus.**

Bom, vamos retomar ao ponto em que os nutrientes são absorvidos no intestino delgado ... lá existe uma barreira que separa intestino sangue. E essa barreira se chama **microvilosidades!** Pelas microvilosidades **todos os nutrientes provindos da alimentação alcançam o sangue, e será através do sangue que serão encaminhados para seu local de destino – a célula!** A importância do sangue ao corpo não tem como ser valorada! **É por ele que todo o corpo receberá nutrientes da alimentação, oxigênio da respiração, sendo também ele o local em que todo e qualquer resíduo que a célula produz será descartado.** Mas, pensando bem, a palavra resíduo não nos parece uma coisa boa! Isso mesmo! Tudo que não será aproveitado pela célula é encaminhado à corrente sanguínea.

Mas e agora?! Não ficaremos doentes com resíduos celulares em nosso sangue?! Fique tranquilo! **Todo dia o sangue – que contém um volume entre 5 a 7 litros de água e células, é filtrado pelos rins.** E essa filtração, que ocorre todo dia 24h por dia, elimina esses resíduos junto com um volume de aproximadamente 2l de água. Mas e agora, dessa forma não ficaremos sem água no sangue?! De forma alguma! Sabe porquê? Porque ingerimos água de várias formas, ao longo do dia nos alimentos que comemos, no suco que bebemos, no café com leite que bebemos pela manhã. Dessa forma conseguiremos repor essa água perdida na formação de excreta através da urina. Sendo por este motivo, também, a importância de bebermos muita água ao longo do dia! Muita o suficiente para repormos os, aproximadamente, 2 litros perdidos na forma de urina.

Bom, agora que já vimos a importância de uma alimentação saudável e compreendemos de que forma nosso corpo consegue aproveitar tudo que comemos para nos deixar fortes e saudáveis, que **tal treinar um pouco nossas escolhas com base em tudo que aprendemos desde o módulo 2 até o 10.**

Exercícios de Fixação

1. Junto com sua atividade você está recebendo uma cesta cheia de squizers. Cada um deles representa um alimento. Na figura (A) você observa a cesta que recebeu contendo todos os alimentos e na figura (B) os alimentos em separado.



Agora, escolha e agrupe os alimentos que estão na cesta em até 3 grupos. Cada um dos grupos representará uma de suas refeições: café da manhã, almoço e janta. Faça registro dos alimentos escolhidos para cada um dos três grupos nas linhas abaixo:

- Em meu **Café da Manhã** eu comeria:

- Em meu **Almoço** eu comeria:

- Em meu **Jantar** eu comeria:

Feedback: A presente atividade tem por objetivo identificar se houve mudanças de hábitos quanto a forma de alimentação do aluno, em comparação com o que lhe foi apresentado nos primeiros módulos. Mais uma vez o lúdico foi o recurso didático escolhido para desenvolver o tema junto ao aluno. Espera-se que o aluno tenha conseguido compreender a quantidade em porções ideal de cada um dos nutrientes de acordo com a pirâmide alimentar, e conseqüentemente, avalie a possibilidade de adequar sua alimentação conforme sugere a pirâmide alimentar. A atividade também estimula o desenvolvimento da percepção, atenção e inteligência visio-espacial.