

ROTEIRO DE ESTUDO

Querido (a) aluno (a),

Vamos dar continuidade aos nossos estudos. Abaixo, seguem algumas dicas para que tenhamos sucesso:

1. Antes de começar a estudar determinado assunto, verifique se já possui tem algum conhecimento prévio sobre ele.
2. Estude o conteúdo utilizando a sua apostila e sempre que necessário busque outras fontes de informação.
3. No momento em que estiver estudando (**lendo, sozinho**), o ideal é que você grife (**marque**) as partes mais importantes do conteúdo em questão. Resolva as atividades propostas. Faça anotações, sinalize suas dúvidas que estarei à disposição para ajudá-los.
4. Depois de estudar, grifar as partes mais importantes, sugiro que faça o seu resumo (mapa mental). Pegue os assuntos grifados de cada tópico que você estudou e faça um resumo.
5. Revisões Periódicas. Faça a leitura dos seus Resumos.
6. Por fim, resolveremos questões relacionadas ao tópico estudado.

Módulo 3 - A composição dos alimentos

1. Pagina 282. **VITAMINAS:** São compostos orgânicos e nutrientes essenciais de que o organismo necessita em pequenas quantidades. São importantes processos bioquímicos do organismo, especialmente como catalisadoras de reações químicas. Consideradas substâncias que "dão força", "fazem crescer" e "dão energia".

SAIS MINERAIS: Sais Minerais são substâncias inorgânicas essenciais para o bom funcionamento do corpo, porém, **não são produzidas pelo ser humano**. Encontrados em diversos alimentos, a ingestão desses minerais precisa ser em quantidades adequadas.

Mineral	Exemplo de função no organismo	Exemplos de fontes de obtenção
Cálcio	Participa da formação e constituição do tecido ósseo	Leite, brócolis, espinafre
Fósforo	Participa do metabolismo das células	Ovos, salmão
Magnésio	Auxilia no mecanismo de relaxamento muscular	Aveia, amêndoas, amendoim
Manganês	Participa do metabolismo ou transformação dos carboidratos	Abacaxi, batata-doce
Zinco	Participa da produção de proteínas	Carne de porco, iogurte de fruta
Potássio	Atua no mecanismo de contração muscular	Banana, tomate, laranja
Sódio	Regula a quantidade de líquidos no organismo	Salsicha, presunto, cenoura

2. Página 284. Água: é fundamental para o transporte de substâncias, como o oxigênio, nutrientes e sais minerais, pois faz parte da composição do plasma sanguíneo. Tem função de regulação térmica e atividade metabólica.

Fibras: são alimentos que ajudam no funcionamento do intestino, não digerível, presente em alimentos derivados de vegetais e fazem parte do bolo alimentar.

PIRÂMIDE ALIEMENTAR: indica quais são os alimentos que possuem os *nutrientes essenciais para o nosso dia a dia*, ela é utilizada para orientar sobre como compor uma alimentação saudável de forma equilibrada, adequada, variada, moderada, harmoniosa e colorida. Orienta a quantidade de alimentos a serem consumidos diariamente em proporções adequadas.

Atenção!!

- ❖ Resolva as atividades da apostila: página 285 (1 ao 4), Página 288. Em casa (1 ao 3).
- ❖ Finalizando a resolução das atividades você deverá fotografá-la e enviá-la para o seguinte e-mail: miklfsantos@gmail.com.

Qualquer dúvida estou à disposição! Abraços!

Mikaele Santos

(38)98402-8015