



#EscolaSemMuros

Ciências da Natureza

Biologia

Professora Elizete de Almeida
Equipe de Práticas Pedagógicas

Biologia



ATIVIDADE 1

Você é o que você come?



A composite image of a human brain inside a lightbulb, symbolizing ideas and reflection. The brain is a realistic, anatomical illustration of a human brain, colored in shades of orange and yellow. It is positioned inside a glowing lightbulb, which has a visible filament. The background is a dark blue gradient with abstract, glowing blue lines and dots, suggesting a network or digital space.

Reflexões

- Quais são as impressões que essa imagem lhe transmite?
- Em que aspectos você se identifica com essa imagem?
- Em que aspectos você não se identifica com essa imagem?
- O que essas imagens tem em comum?
- O que elas mostram de divergente?

Muito bem, depois dessas reflexões
assista o vídeo e responda:

<https://www.youtube.com/watch?v=k7g0R3QouZw&t=161s>

- O que são nutrientes?
- Por que o nosso organismo precisa deles?
- Quais são os nutrientes que nosso organismo precisa?
 - Como adquirir esses nutrientes?





Atividade 2

Para iniciar esta atividade é importante que você analise os rótulos de alguns alimentos que fazem parte de sua alimentação pelo menos três rótulos (observe o exemplo abaixo:



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 copo)		
Quantidade por porção		
Valor energético	83 kcal = 349 kJ	%
Carboidratos	9,5 g	3%
Proteínas	6,2 g	8%
Gorduras totais	2,2 g	4%
Gorduras saturadas	1,2 g	5%
Sódio	133 mg	6%
Cálcio	237 mg	24%

"Não contém quantidade significativa de gorduras *trans* e fibra alimentar"

Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 cal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem variar dependendo de suas necessidades.



Após a análise dos rótulos anotem:

Quais são os nutrientes apontados?

Quais são os nutrientes que aparecem em todos os rótulos?

O que aparece no rótulo e não é nutriente?

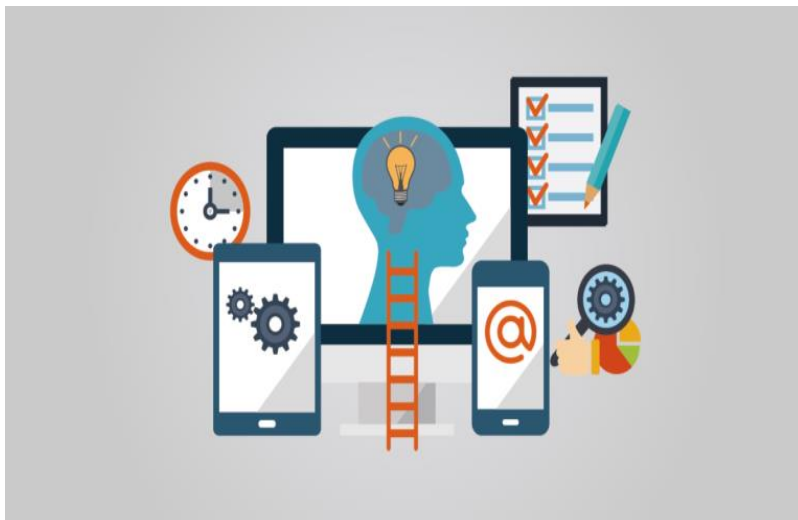
O que é valor calórico?

Qual a importância do rótulo para nós?

Qual a diferença de gorduras trans, gorduras saturadas e gorduras totais?

Referências

- <https://www.guiadenutricao.com.br/o-que-sao-nutrientes/>
- <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=39919>
- https://www.youtube.com/watch?v=8v_QDduPjGI





PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com