

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 4
ANO(s) 5.º e 6.º ano

Ciências Naturais e Cidadania

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

- Elaborar algumas ementas equilibradas e discutir os riscos e os benefícios dos alimentos para a saúde humana.
- Interpretar informação contida em rótulos de alimentos familiares aos alunos.
- Identificar riscos e benefícios dos aditivos alimentares.
- Discutir a importância da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos alimentares, articulando com saberes de outras disciplinas.

Alimentação saudável

Ementas equilibradas | Riscos e benefícios dos alimentos para a saúde | Rótulos alimentares | Riscos e benefícios dos aditivos alimentares | Técnicas de conservação de produtos alimentares.

1. Observa atentamente as seguintes imagens.



(5.º e 6.º anos)

1.1. Refere dois alimentos benéficos para a saúde que estejam representados numa das figuras.

1.2. Indica qual dos pratos, I ou II, é mais adequado? Justifica a tua resposta.

1.3. Refere dois alimentos prejudiciais para a saúde que estejam representados numa das figuras.

1.4. Classifica como verdadeiras (V) ou falsas (F) as seguintes afirmações.

- No prato I existem alimentos que têm influência no bom funcionamento do organismo, como os brócolos.
- No prato II estão presentes apenas alimentos prejudiciais à saúde. (5.º e 6.º anos)
- As batatas fritas e o hambúrguer são exemplos de alimentos processados que contêm substâncias prejudiciais ao organismo.
- Na elaboração do prato I é preferível utilizar margarina em vez de azeite.

2. Classifica como verdadeira (V) ou falsa (F) cada uma das seguintes afirmações, tendo em conta as regras básicas da alimentação saudável.

- Ingerir produtos açucarados, adicionando açúcar ao leite, chá ou café.
- Evitar estar mais de três horas e meia sem comer.
- Consumir refrigerantes sempre que sentir sede. (5.º e 6.º anos)
- Iniciar o almoço e o jantar com uma sopa.
- Preferir fruta como sobremesa.
- Incluir diariamente a manteiga como fonte principal de gordura.
- Tomar sempre o pequeno-almoço.

3. Estabelece a correspondência entre as letras da figura e as etiquetas que se seguem.

NÃO CONTÉM GLÚTEN

Informação Nutricional
Porção de 120 g (1 unid.)

| Quantidade por porção | |
|-----------------------|----------------|
| Valor Calórico | 93 kcal-388 kJ |
| Glicidos | 15g |
| Proteínas | 3,0g |
| Gorduras Totais | 2,4g |
| Gorduras Saturadas | 0,8g |
| Fibra alimentar | 0g |
| Sódio | 38mg |

(*) % Valores diários com base numa dieta de 2000 kcal ou 8400kJ.

Ingredientes: açúcar, sumo de laranja e pêssigo, regulador de acidez, aromatizantes, estabilizadores (pectina e goma de celulose), vitamina C, antioxidante, corante (betacaroteno).

Fab.: 16/05/17
Val.: 16/10/17
Lote: 0012

Labels: A (Nutritional table), B (Ingredients), C (Additives), D (Manufacturing date)

Tags: Prazo de validade, Aditivos, Ingredientes, Informação nutricional, Açúcar

4. Completa os espaços, usando os termos das etiquetas, de modo a obteres afirmações verdadeiras.



- 4.1. Os alimentos são constituídos por diversos _____ porém, para os tornar mais atrativos, adicionam-se, muitas vezes, substâncias como _____ (5.º e 6.º anos)
- 4.2. Alimentos como as ervilhas e os cogumelos podem ser conservados através do processo de _____.
- 4.3. Alguns alimentos com aditivos alimentares, quando consumidos, provocam _____.
- 4.4. Os frutos exóticos, as bebidas lácteas enriquecidas e os vegetais transgénicos são exemplos de novos _____ que a ciência e a tecnologia ajudaram a surgir.

5. Faz corresponder a cada tipo de aditivo da coluna I uma das afirmações da coluna II.

| Coluna I | Coluna II |
|------------------------------|--|
| 1. Emulsionantes | A. Melhoram o aspeto dos alimentos, conferindo-lhes cor. |
| 2. Corantes | B. Conferem o sabor original dos alimentos. |
| 3. Intensificadores de sabor | C. Impedem a alteração dos alimentos em contacto com o oxigénio do ar. |
| 4. Antioxidantes | D. Permitem juntar dois produtos, como, por exemplo, água e gordura. |

(5.º e 6.º anos)

1. ____; 2. ____; 3. ____; 4. ____.

6. Os alimentos devem ser escolhidos e preparados cuidadosamente, para garantirmos a segurança alimentar. Assinala com uma cruz (X) as afirmações que traduzem atitudes promotoras de segurança alimentar.

___ As frutas e os legumes que consumimos frescos devem ser muito bem lavados.

___ Devemos consumir alimentos enlatados em vez de frescos.

(5.º e 6.º anos)

___ Os iogurtes devem ser consumidos durante o período de validade indicado na embalagem.

___ Devemos escolher os alimentos que contêm aditivos, pois têm mais propriedades.

___ Não devemos voltar a congelar, produtos que já foram descongelados.

7. **Observa** atentamente a figura que representa gomas alimentares.



(5.º e 6.º anos)

7.1. Refere o tipo de aditivo alimentar utilizado para tornar as gomas visualmente apelativas.

7.2. Refere o tipo de aditivo alimentar usado para prolongar o prazo de validade dos alimentos.

7.3. Menciona a importância da listagem dos aditivos alimentares no rótulo dos alimentos.

8. Observa atentamente as seguintes imagens.



8.1. Identifica os processos de conservação dos alimentos representados nas figuras A e B.

A - _____ B - _____

8.2. Menciona dois outros processos de conservação de alimentos que não estejam representados nas figuras. (5.º e 6.º anos)

8.3. Rodeia a alínea que completa corretamente a afirmação seguinte.

Os novos alimentos, que surgem com o avanço da ciência, nomeadamente as ciências da nutrição:

- (A) não têm riscos associados.
- (B) sempre existiram nos países europeus.
- (C) incluem os frutos exóticos de países tropicais.
- (D) não podem ser produzidos de forma diferente dos alimentos tradicionais.

8.4. Apresenta o exemplo de dois novos alimentos.