

	<b>PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL</b>	
	<b>Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa</b>	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Ano/Série	8ª ANO	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 29/04 a 13/05/2021
<b>COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física</b>		
<b>OBJETIVO</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relembrar os conhecimentos do alimento;</li> <li>• Relacionar os alimentos ao fornecimento de energia para a realização do movimento;</li> <li>• Ser consciente da importância dos alimentos para a realização das atividades do dia a dia.</li> </ul>		

## O MOVIMENTO HUMANO E OS ALIMENTOS REGULADORES

### Momento leitura

Os alimentos reguladores funcionam como compostos químicos que são essenciais para o metabolismo no organismo. Sem eles, as funções metabólicas ficariam tão lentas que não seria possível realizá-las. Os sais minerais desempenham funções muito importantes para o nosso corpo, como equilibrar os fluídos, controlar a contração muscular, carregar oxigênio para a musculatura e regular o metabolismo energético.

A vitamina D, por exemplo, participa do transporte ativo do cálcio para o interior do retículo sarcoplasmático (a contração muscular depende da disponibilidade do íon de cálcio), da síntese proteica e da cinética da contração muscular. É importante para a manutenção da massa, da força e da velocidade de contração do músculo esquelético.



### Roteiro de aula

O tema da aula é a importância dos alimentos reguladores para a realização dos movimentos, priorizando as vitaminas e os sais minerais.

Explicar aos alunos que, durante a realização dos movimentos, as vitaminas e os sais minerais contribuem para o bom funcionamento de muitas funções do nosso organismo.

### Conversa Final



## **FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS SÃO FUNDAMENTAIS PARA BOA SAÚDE**

SAIBA QUAIS ALIMENTOS FORNECEM ESSAS SUBSTÂNCIAS QUE SÃO IMPORTANTES PARA O NOSSO CORPO

As vitaminas são nutrientes importantes para o nosso organismo e seu bom funcionamento, pois ajudam a evitar muitas doenças.

Devemos ingerir, todos os dias, quantidades adequadas de vitaminas.

E a melhor forma é através da alimentação, uma vez que as vitaminas não são produzidas pelo nosso organismo.

**Conheça algumas vitaminas e os alimentos que são fontes desses importantes nutrientes:**

- **Cálcio:** leite, iogurtes, queijos brancos, tofu e aveia
- **Cobre:** frutos do mar, fígado, rim, nozes, frutas secas
- **Ferro não-heme:** vegetais, como o feijão.
- **Ferro heme:** espinafre
- **Gorduras:** azeites
- **Licopeno:** fambroesa, morango, melancia e tomate
- **Vitamina A:** damasco, pêsego, hortaliças de coloração alaranjada (abóbora, cenoura, pimentão amarelo) e verde-escura (acelga, agrião, almeirão, couve, pimentão verde, espinafre e rúcula)
- **Vitamina C:** frutas cítricas (limão, acerola, laranja, abacaxi)
- **Vitamina D:** óleos de fígado e peixe e também o próprio fígado, manteiga e gema de ovo. O sol também é importante, pois é ele que transforma a provitamina D em vitamina D
- **Vitamina E:** cereais como gérmen de trigo, soja, arroz, algodão, milho, girassol e todos os óleos feitos à base deles, amêndoas, nozes e castanha-do-Brasil
- **Vitamina K:** brócolis, repolho, couve, alface, nabo, fígado e gema de ovo
- **Zinco:** carnes bovinas, peixe, aves, leite e derivados, frutos do mar.

# Alimentos ricos em sais minerais e vitaminas fortalecem a imunidade corporal

## Alimentação adequada contribui para a prevenção de doenças

Publicado em: 31 de março de 2020



Neste cenário de pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), um dos principais indivíduos vulneráveis à doença são pessoas com baixa imunidade corporal como idosos, crianças, gestantes e pessoas com doenças crônicas. Para o fortalecimento do sistema imunológico, a alimentação adequada rica em vitaminas e sais minerais é um fator extremamente importante.

Os principais alimentos indicados para consumo são, por exemplo, vitaminas A, C e E que abrangem produtos de origem animal como leite e ovos, vegetais, frutas como abacaxi e acerola e, óleos vegetais derivados de soja, amendoim e milho.

O indivíduo com imunidade baixa está suscetível a doenças oportunas e pode apresentar gripes, infecções e em estado mais grave problemas cancerígenos. A nutricionista, Sílvia Fernanda, informa quais grupos apresentam maior vulnerabilidade a doenças. "Em maior escala, os idosos porque o organismo precisa de suplementação e também crianças que ainda estão em formação e não têm os nutrientes em quantidade adequada", explica.

Quando o corpo está com imunidade baixa, o número de células de defesa do organismo é menor e a capacidade de produção dessas células também é reduzida. Ou seja, se a pessoa ficar doente, os sintomas são maiores e a doença pode permanecer por mais tempo. Sem agentes de defesa suficientes, o organismo humano se torna mais suscetível ao ataque de fungos, bactérias e vírus.

"Devemos ingerir, todos os dias, quantidades adequadas de alimentos que possuem em sua composição vitaminas e sais minerais, pois são antioxidantes que previnem contra o envelhecimento precoce por conta dos radicais livres", finaliza a nutricionista Sílvia Fernanda.