PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 7º Ano Data: 23.07.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 3 Hs - Prazo de entrega: 30.07.2020	
Objetivo da aula: Adquirir conhecimento sobre alimentação saudável e balanceada. E equilibrar hábitos salutares com o isolamento social atual em que vivenciamos	
Habilidades: aquisição de melhora na imunidade e saúde geral (homeostase) do organismo.	
Formas de Avaliação: A avaliação se dará através do retorno das atividades e se as mesmas forem desenvolvidas, e as aprendizagens e/ou habilidades propostas foram alcançadas.	
Outros:	

SAÚDE ALIMENTAR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Já de nosso conhecimento que atividade física é benefica à saúde de pessoas de todas as idades. Mas será que isso é suficiente quando enfrentamos situações adversas, como nossa atual realidade, afinal estamos experimentando uma realidade nunca dantes vivida.

Como estamos passando mais tempo em casa torna-se primordial adicionar à nossa rotina hábitos saudáveis que possibilite curtivar práticas beneficas no panorama físico e também nutricional.

Shots, coquetéis, suplementos de vitaminas/minerais, e diversos produtos e alimentos “milagrosos” estão sendo vendidos com a promessa de proporcionar uma melhora considerável no sistema imunológico das pessoas, a fim de combater o novo coronavírus (Covid-19). Mas será que eles são realmente necessários para ter uma boa imunidade?

Para a nutricionista e docente do curso de Nutrição do Unasp, Mestra Sabrina Viana, a diferença na imunidade é a adoção de um estilo de vida saudável, e um dos pilares é a alimentação equilibrada. “Considero coquetéis e shots um modismo e o próprio conselho de classe dos nutricionistas emitiu uma nota se posicionando contra as falsas promessas vendidas neste momento”, revela Ela.

COMO CONSEGUIR OS NUTRIENTES LIGADOS À IMUNIDADE

O organismo precisa de todos os macronutrientes e micronutrientes: carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Segundo a mestra em nutrição, alguns nutrientes estão diretamente ligados à imunidade, como:

Vitamina A – encontrada em alimentos alaranjados (mamão, cenoura, manga e abóbora), vegetais escuros (escarola, couve, espinafre, rúcula etc) e até na batata doce. Para atingir a recomendação desta vitamina, não são necessárias altas ingestões. Apenas uma fruta fonte e de 2 a 3 colheres (sopa) de cenoura e/ou verdura verde escura por dia são suficientes.

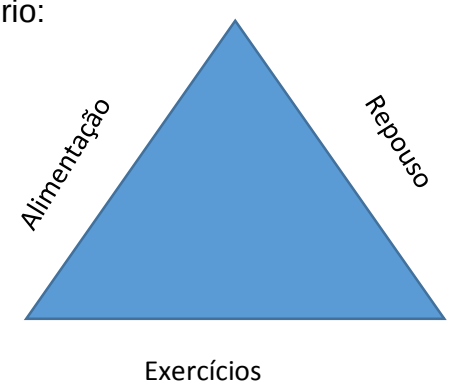
Vitamina C – presente nas frutas cítricas (laranja, limão), acerola (uma das melhores fontes), goiaba, caju, entre outros. Basta ingerir 1 porção destas frutas diariamente para garantir o que o corpo precisa.

Vitamina D – é encontrada em peixes, leite e derivados e alimentos fortificados. Mas a maior fonte é o sol. É importante tomar sol, de preferência diariamente, cerca de 10 minutos diários, deixando partes do corpo expostas (pernas, braços). A vitamina D é estocada no corpo, garantir a exposição em dias ensolarados cria o estoque desta vitamina no corpo para o inverno.

Vitamina E, Zinco e Selênio – podem ser encontrados no amendoim e oleaginosas como castanhas e nozes, recomenda-se um pequeno punhado destes alimentos por dia para suprir as necessidades do organismo. As sementes de girassol e abóbora também são excelentes fontes e podem ser trituradas e adicionadas às preparações.

O abacate e os óleos vegetais são fontes também de vitamina E e assim como as oleaginosas, pequenas quantidades atendem às recomendações nutricionais. O zinco está presente nos alimentos fontes de proteínas, sendo a soja, os feijões e oleaginosas as melhores fontes vegetais. É importante não exagerar nas oleaginosas, pois são calóricas.

Mantenha o equilibrio:



Agora vamos a atividade:

- Leia o texto com atenção;
- Destaque os pontos que você achou mais importantes;
- Cite (com base no texto) quais hábitos você pratica que são beneficos à saude;
- Fale com pelo menos 2 pessoas (família, amigos, vizinhos, etc) sobre o assunto exposto aqui e depois relate suas opiniões.

“Muitas vezes o fator determinante da vitória não são as escolhas, mas sim as renúncias”

Boa atividade a todos.