

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 7	CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA
ANO(S) 9.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p><u>Ciências Naturais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.

Temas do Bloco

Alimentação saudável

Atividades

3º ciclo/9º ano X

1 -

Resolve

Classifica como verdadeiro ou falso.

As principais características da Dieta Mediterrânica são:

- a confeção de alimentos com azeite.
- o consumo elevado de fruta e hortícolas frescos.
- o consumo de produtos processados e enlatados.
- o elevado consumo de vinho.
- um maior consumo de peixe do que de carne.

2 -

Resolve

Seleciona as opções corretas que contribuem para a prevenção de doenças?

Utilizar ervas aromáticas em substituição do sal.

Ter hábitos de vida sedentários.

Preferir técnicas de confeção simples.

Consumir cerca de 3000 kcal por dia.

Preferir o consumo de fruta a doces à sobremesa.

3 -

DESAFIO

Um *chef*, uma ementa ☆? ☆? ☆? ☆? ☆? ☆? estrelas e uma pitada de imaginação.

Prepara uma refeição saudável e sustentável.

- Aproveita as sobras de refeições; a fruta demasiado madura; o pão rijo; as raízes, os talos e folhas dos vegetais; as cascas; reaproveita a água da cozedura dos alimentos (...).
- Se precisares de adquirir algum produto, repara no rótulo da embalagem e compara os valores com o descodificador de rótulos. Adquire, sobretudo, produtos de categoria verde.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS    ALIMENTOS por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS    BEBIDAS por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt