

Estudo e Planejamento

2019

ANEXO 3

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

12/02/19

Agentes Educacionais I e II

2º período

**APRENDIZAGEM
EM FOCO**

GOVERNO
DO ESTADO DO PARANÁ



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

1

Para iniciarmos nossa formação, vamos entender a diferença entre alimentação e nutrição:

Alimentação é o ato de alimentar-se. É, portanto, um ato voluntário e consciente. Consiste em optar por um alimento e ingeri-lo de acordo com o desejo individual. Neste ato existem diversos fatores relacionados, como a decisão da quantidade de alimentos a ser ingerida, quais são aceitos de acordo com a preferência, formas de preparar, temperos preferidos, horários das refeições, local etc. Esses são alguns aspectos que dependem de escolhas individuais.

Nutrição é o processo pelo qual o organismo aproveita os nutrientes dos alimentos. É iniciado a partir da ingestão de alimentos utilizados ou consumidos pelos seres humanos. É um ato involuntário e começa quando o alimento é levado à boca. É um modo sobre o qual os indivíduos não exercem controle, já que, ao se ingerir um alimento, o sistema digestório inicia sua ação, num processo que envolve a boca, o estômago, o intestino e outros órgãos que fazem parte do corpo humano.

Podemos dizer que a alimentação é pautada pela preferência pessoal, pelo meio sociocultural e condições econômicas dos indivíduos, visto que, é um ato consciente de escolha dos alimentos disponíveis e a nutrição, é o processo que o organismo inicia depois que a pessoa ingere os alimentos escolhidos.

FUNÇÃO DOS ALIMENTOS

De acordo com a função que desempenham no organismo humano, os alimentos podem ser classificados em três grupos principais:

Construtores:

Pertencem a este grupo os alimentos ricos em proteínas, como leite, queijo, ovos, carne, frango e peixe (origem animal), além da soja, grão de bico, ervilha, lentilha e feijão (origem vegetal). As proteínas constituem o principal componente dos organismos vivos. São fundamentais para a construção de tecidos musculares, reações enzimáticas e sistema imunológico.

2

Energéticos:

Nesta categoria temos os alimentos ricos em carboidratos, como o arroz, milho, macarrão, pão, batata, mandioca, farinhas, açúcares, bolos e mel, ou seja, alimentos que fornecem energia para nossas atividades diárias. Existem também os alimentos superenergéticos, que possuem grande quantidade de gordura e açúcar e, por isso, devem ser consumidos com moderação.

Reguladores:

São formados por vitaminas, fibras, minerais e água. Os alimentos desta categoria protegem o corpo contra doença e garantem seu funcionamento adequado. São encontrados em legumes, verduras e frutas.

O QUE SÃO NUTRIENTES?

Os nutrientes são substâncias utilizadas pelo organismo por meio da alimentação e têm como objetivo fazer com que o organismo funcione perfeitamente.

Tabela 1. Função dos macronutrientes e micronutrientes.

MACRONUTRIENTES		
Nutriente	Função	Fontes (alimentos enviados às escolas)
Carboidratos	Dão energia ao organismo.	Cereais: arroz, trigo, milho, macarrão, pão, biscoitos Tubérculos: batatas, mandioca, inhame, cará Açúcares: mel, geleias
Proteínas	Regulam a concentração muscular, ajudam na formação dos hormônios e de anticorpos e auxiliam a dilatação e a concentração dos vasos sanguíneos. Ou seja, elas têm uma função construtora e reparadora.	Proteína animal: carnes, ovos, frangos, leites e derivados. Proteína vegetal: os feijões, ervilha



ANEXO 3 ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

MACRONUTRIENTES		
Nutriente	Função	Fontes (alimentos enviados às escolas)
Lípidos ou gorduras	Reserva de energia, mas também são utilizadas para construir a membrana das células na produção de alguns hormônios para proteger o corpo. As poli-insaturadas tem função anti-inflamatória.	Óleo, banha
Água	Auxiliar na digestão, regular a temperatura do corpo, diluir os alimentos sólidos, transportar os nutrientes e os resíduos. Além disso, ela ajuda na absorção e excreção dos alimentos ingeridos.	Chás, sucos, frutas possuem boa parte de água

MICRONUTRIENTES		
Nutriente	Função	Fontes (alimentos enviados às escolas)
Vitaminas	Imunidade, metabolismo, crescimento, reparação.	Vegetais: frutas, verduras, legumes, sucos naturais (polpas)
Sais Minerais	Regular as funções corporais.	Vegetais: verduras, legumes, frutas, leguminosas, cereais
Fibras solúveis e insolúveis	Aumenta transito intestinal, promove saciedade, auxilia controle da glicemia, prebióticas, reduzem absorção de gordura no organismo.	Cereais integrais, frutas, hortaliças, legumes

É possível observar na tabela 1 que cada nutriente tem uma função específica no organismo, sendo imprescindível elaborar um cardápio balanceado e colorido a fim de garantir as necessidades nutricionais adequadas aos alunos.

4

REFERÊNCIA

SILVA, SMCS., Bernardes, SM. Cardápio Guia Prático para Elaboração. São Paulo. Editora Atheneu, 2001, p.195.

FRANCO, G. e CHALOUB, S.R. Dietas e Receitas: Valores Calóricos e Propriedades Gerais dos Alimentos. Rio de Janeiro, Atheneu, 1992, 395p.

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. BRASIL. Ministério da Educação, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, Conselho Deliberativo.

Resolução/FNDE/CD/ nº 32 DE AGOSTO DE 2006. Estabelecer as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, 2006. Disponível <http://www.fnde.gov.br/home/resolucoes_2006/alimentacao_escolar/res32_10082006_pnae.pdf>. Acesso em: 19 out. 2018.