




## ORIENTAÇÕES

OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES
<b>Nutrição do organismo</b>	(EF05CI06) Selecionar argumentos que justifiquem por que os sistemas digestório e respiratório são considerados corresponsáveis pelo processo de nutrição do organismo, com base na identificação das funções desses sistemas.
	(EF05CI07) Justificar a relação entre o funcionamento do sistema circulatório, a distribuição dos nutrientes pelo organismo e a eliminação dos resíduos produzidos.
<b>Hábitos alimentares</b>	(EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado, com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo, etc.) para a manutenção da saúde do organismo.
<b>Integração entre os sistemas digestório, respiratório e circulatório</b>	(EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição, etc.) entre crianças e jovens, a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física, etc.).

### Objetivos:

- ▶ Conhecer os órgãos que compõem o sistema digestório.
- ▶ Citar o caminho percorrido pelo alimento dentro do sistema digestório.
- ▶ Diferenciar e conceituar as quatro etapas da digestão (ingestão, digestão, absorção e eliminação).
- ▶ Citar as principais enzimas que atuam no processo digestivo e os produtos produzidos pela ação enzimática.



### Conteúdos relacionados:

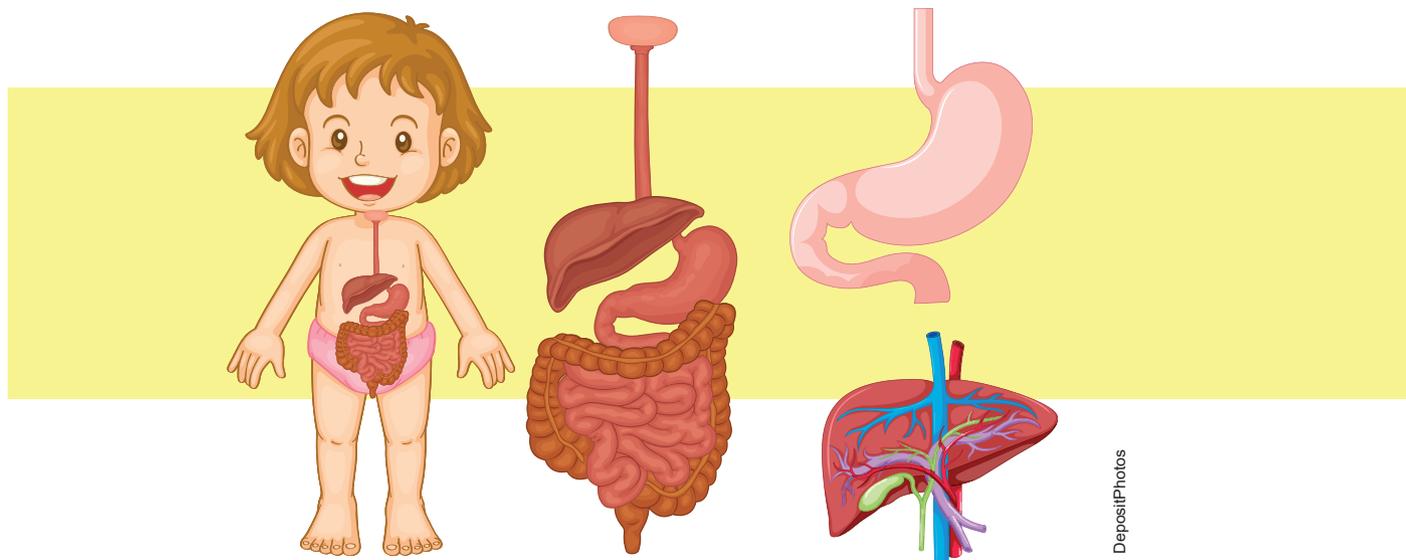
- Sistema digestório;
- Absorção de nutrientes;
- Saúde e qualidade de vida;
- Alimentação saudável.





## ATIVIDADES

### O caminho dos alimentos



DepositPhotos

Tudo o que comemos se transforma em energia e nutrientes, que mantêm nosso corpo funcionando e favorecem nosso crescimento e desenvolvimento.

**Mas você conhece todas as etapas da nossa digestão?**

**Observe as etapas abaixo e, de acordo com seu conhecimento, numere, em ordem crescente, o caminho que o alimento percorre e as alterações que ele sofre.**

	Os dentes cortam e trituram os alimentos.
	O bolo alimentar vai para o intestino delgado, onde ocorre a absorção de todos os nutrientes e vitaminas.
	A língua empurra o alimento.
	O esôfago recebe o alimento.
	As glândulas salivares secretam saliva, que se misturam ao alimento e facilitam sua passagem pelo esôfago.
	Ocorre a ação do suco gástrico, responsável por digerir os alimentos, para que se tornem mais fáceis de absorver.
	Eliminação de fezes.
	No intestino grosso se forma o bolo fecal e ocorre a absorção de água e nutrientes.
	O estômago recebe o alimento, por movimentos peristálticos.



## ATIVIDADES

Devemos sempre manter uma alimentação saudável, livre de agentes químicos, açúcar em excesso e gorduras em grandes quantidades.

**Baseado na sua rotina, quais alimentos você considera saudáveis ou não saudáveis e com que frequência você os consome? (Resposta pessoal.)**

Alimentos saudáveis	Frequência	Alimentos não saudáveis	Frequência



DepositPhotos

**Baseado na imagem acima, quais medidas você indicaria para que essa criança atinja o objetivo de ser saudável? (Resposta pessoal.)**

**ATIVIDADES****RESPOSTAS****PÁGINA 2**

<b>1</b>	Os dentes cortam e trituram os alimentos.
<b>7</b>	O bolo alimentar vai para o intestino delgado, onde ocorre a absorção de todos os nutrientes e vitaminas.
<b>2</b>	A língua empurra o alimento.
<b>4</b>	O esôfago recebe o alimento.
<b>3</b>	As glândulas salivares secretam saliva, que se misturam ao alimento e facilitam sua passagem pelo esôfago.
<b>6</b>	Ocorre a ação do suco gástrico, responsável por digerir os alimentos, para que se tornem mais fáceis de absorver.
<b>9</b>	Eliminação de fezes.
<b>8</b>	No intestino grosso se forma o bolo fecal e ocorre a absorção de água e nutrientes.
<b>5</b>	O estômago recebe o alimento, por movimentos peristálticos.