

## INTRUÇÕES JOGO DA MEMÓRIA

**Objetivo da atividade:** Fixar conhecimentos a respeito de alimentos presentes na comunidade, apresentando suas respectivas funções no que diz respeito a (grupos, funções, fontes de nutrientes etc.) Procedimento para jogar memória, deve-se mostrar todas as cartas, depois virá-las de cabeça para baixo e misturá-las. O aluno deve virar uma das cartas e descobrir onde está o par correspondente, que pode ser uma figura exatamente igual à carta que ele virou ou que tenha alguma relação com ela, por exemplo o que pode ser feito a partir do seu processamento, uso culinário e entre outras. As cartas devem ser misturadas uma vez só, no princípio do jogo. Na medida em que as cartas forem sendo viradas, o jogo fica mais fácil, pois o aluno irá identificando o local onde se encontram as cartas correspondentes. Quando o par é encontrado, o professor deverá acompanhar as informações e esclarecer aos alunos a importância dos nutrientes presentes no alimento quando for o caso, o mesmo deverá ser separado do restante das cartas. Quando não encontrado, é novamente colocado de cabeça para baixo. A brincadeira termina quando todos os pares forem encontrados

## FUNÇÕES DAS VITAMINAS

VITAMINAS	FUNÇÕES
<b>A ou Retinol</b>	É responsável pela adaptação da visão ao escuro; protege a pele e mucosas; e é essencial para o funcionamento dos órgãos reprodutores.
<b>D ou Calciferol</b>	Controla a absorção de cálcio e do fósforo; regula a formação e a reconstituição de ossos e dentes.
<b>E ou Tocoferol</b>	Contribui para o bom estado dos tecidos; auxilia na digestão de gorduras; e atua como antioxidante
<b>K ou Menadiona</b>	É fundamental para a coagulação sanguínea e participa do metabolismo de minerais, como o cálcio e ferro.
<b>C ou ácido ascórbico</b>	Auxilia na absorção do ferro; participa da formação de colágeno e do processo de cicatrização; aumenta a resistência contra doenças como gripe
<b>B1 ou tiamina</b>	É importante para o bom funcionamento dos músculos e do cérebro
<b>B2 ou riboflavina</b>	Contribui para o bom estado das mucosas e da visão e acelera a cicatrização
<b>B3 ou niacina</b>	Participa do metabolismo dos carboidratos e das proteínas; e essencial nas reações de obtenção de energia
<b>B5 ou ácido pantotênico</b>	Ajuda a transformar os nutrientes em energia e é importante para o funcionamento do cérebro.
<b>B6 ou piridoxina</b>	Participa do metabolismo das proteínas e dos glóbulos vermelhos (células do sangue)
<b>B8 ou biotina</b>	Auxilia na digestão de gorduras e participa de várias reações com a vitamina B5.
<b>B9 ou ácido fólico</b>	Fundamental na divisão celular; especialmente das células do sangue; atua no metabolismo de DNA
<b>B12 ou cianocobalamina</b>	Ajuda a formar as células vermelhas do sangue e as moléculas de DNA

Podemos encontrar as vitaminas nas frutas, vegetais e em alimentos de origem animal. Elas são importantes na regulação das funções do nosso organismo, ou seja, são indispensáveis para o seu bom funcionamento, contribuindo para o fortalecimento do nosso corpo e evitando gripes frequentes e outras doenças. Por isso, são essenciais para ajudar as proteínas a construir e/ou manter os tecidos e os processos metabólicos.

## FUNÇÕES DOS MINERAIS

MINERAIS	FUNÇÕES
<b>Cálcio</b>	É essencial para a constituição de ossos e dentes
<b>Fosforo</b>	É componente de todas as células do organismo e de produtos do metabolismo.
<b>Magnésio</b>	Atua em quase todos os processos orgânicos, ativando reações
<b>Sódio</b>	Responsável por regular os líquidos corporais; a exemplo da pressão sanguínea
<b>Cloro</b>	Juntamente com o sódio regula os líquidos corporais; compõe o líquido sanguíneo presente no estômago, auxiliando no processo de digestão
<b>Potássio</b>	Também atua na regulação dos líquidos corporais. É necessário para o metabolismo de carboidratos e proteínas.
<b>Enxofre</b>	Componente e alguns aminoácidos. Atua como antioxidante.
<b>Ferro</b>	Está presente em componentes do sangue e em enzimas. Auxilia na transferência do oxigênio e na respiração celular, protege o organismo contra algumas infecções e exerce o papel na performance cognitiva (atenção, aprendizagem, memória...)
<b>Zinco</b>	É constituinte de diversas enzimas e da insulina. importante no metabolismo dos ácidos nucleicos.
<b>Cobre</b>	É constituinte de enzimas, de alguns componentes do sangue e dos ácidos nucleicos.
<b>Iodo</b>	Está relacionado aos processos da glândula tireoide. Participa das reações celulares que envolvem energia, incluindo o metabolismo dos nutrientes .
<b>Manganês</b>	Participa de atividades enzimáticas essenciais.
<b>Molibdênio</b>	Ajuda no metabolismo de carboidratos e gorduras. Ajuda a prevenir anemia.
<b>Cobalto</b>	Essencial para o funcionamento normal de todas as células, especialmente as da medula óssea, do sistema nervoso e gastrointestinal.
<b>Selênio</b>	Associado ao metabolismo das gorduras e vitamina E. possui propriedades antioxidantes.
<b>Cromo</b>	Associado ao metabolismo da glicose (açúcar encontrado no sangue)

Podemos encontrar os minerais nos alimentos de origem animal e vegetal. As melhores fontes alimentares são aquelas nas quais os minerais estão presentes em maior quantidade e são melhor absorvidos pelo organismo, ou seja, quando são melhor aproveitados. Alguns dizem que as melhores fontes são de origem animal, mas outros já preferem as de origem vegetal. Seja qual for a fonte, os minerais são indispensáveis para regular as funções do nosso organismo e compor a estrutura dos nossos ossos e dentes. O cálcio é o principal responsável por essa função e pode ser encontrado em maior quantidade nos leites e derivados.

As fibras são substâncias que também estão presentes nos alimentos. Elas não são consideradas nutrientes porque não são absorvidas pelo organismo, isto é, não vão para a corrente sanguínea. Mesmo assim, são essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, prevenir o câncer intestinal, auxiliar na sensação de plenitude gastrointestinal (a sensação de fome passa mais rápido e a sensação de saciedade dura mais tempo), diminuir o açúcar do sangue (ajudando no tratamento e controle da diabetes) e reduzir os níveis do colesterol, entre outras funções. Tanto os tecidos animais quanto os vegetais são compostos por fibras. Mas o tipo de fibra importante para a nutrição é a de origem vegetal, também denominada fibra dietética. Resumindo: as fibras são as partes dos vegetais que o organismo humano não digere.

Os carboidratos são nutrientes que fornecem energia para o nosso organismo. A ingestão de carboidratos evita que as proteínas dos tecidos sejam usadas para o fornecimento de energia. Quando isso ocorre, há comprometimento do crescimento e reparo dos tecidos, que são as funções importantes das proteínas. Os carboidratos podem ser simples ou complexos. Os simples são moléculas menores de carboidratos e estão presentes em alimentos como o açúcar e o mel. Podem também ser resultados da digestão dos carboidratos complexos. Os carboidratos complexos são moléculas maiores, que levam mais tempo para serem absorvidas, já que, antes disso, precisam ser transformadas em carboidratos simples. Estão presentes nos pães, arroz, milho e massas.

Fonte: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf)