**CATANDUVAS, 14 DE ABRIL DE 2020.**

 **PROFESSORA: JANETE TACIANA DE MARQUIAS**

 **5º ANOS 2.**

**AULA 10 DE CIÊNCIAS**

**OLÁ! GABRIELI; ÉRIKC E PEDRO.**

**FAÇA TUDO COM CALMA E MUITO CAPRICHO!! FIQUEM BEM! FIQUEM EM CASA E CUIDEM-SE!**

* **FAZER A DATA;**
* **ESCREVA O SEU NOME COMPLETO.**

**CONTINUANDO SOBRE SISTEMA DIGESTÓRIO.**

**LEIA COM ATENÇÃO O TEXTO (NÃO PRECISA COPIAR):**

## ****CONSELHOS PARA UMA MELHOR DIGESTÃO****

### ****1. ESCOLHA ALIMENTOS "LEVES"****

CERTOS ALIMENTOS SÃO MAIS FÁCEIS DE DIGERIR QUE OUTROS. QUANTO MAIS RICA EM GORDURAS FOR UMA REFEIÇÃO, MAIS DEMORADA SERÁ A SUA DIGESTÃO. AS REFEIÇÕES DITAS "PESADAS" REQUEREM UMA MAIOR PRODUÇÃO DE SUCO GÁSTRICO PARA A DIGESTÃO, O QUE PODE PROVOCAR ARDOR EM PESSOAS MAIS SENSÍVEIS. ALÉM DISSO, É FREQUENTE SENTIRMO-NOS CHEIOS, SONOLENTOS E POUCO ATIVOS, APÓS ESTE TIPO DE REFEIÇÕES.

### ****2. MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS****

QUANTO MELHOR MASTIGARMOS OS ALIMENTOS, MAIS FACILITADA ESTARÁ A DIGESTÃO NO ESTÔMAGO. SE PELO CONTRÁRIO, O ESTÔMAGO RECEBER PEDAÇOS DE ALIMENTOS DEMASIADO GRANDES, ESTE NECESSITARÁ DE PRODUZIR MAIOR QUANTIDADE DE ÁCIDO GÁSTRICO E DE MAIS TEMPO PARA DIGERIR OS ALIMENTOS, ANTES DE SEGUIREM PARA O INTESTINO. POR ISSO, UMA BOA MASTIGAÇÃO LIMITA A PRODUÇÃO DE ÁCIDO GÁSTRICO E ESTIMULA OS RECEPTORES SENSORIAIS, QUE DÃO O SINAL DE ARRANQUE PARA A PRODUÇÃO DAS SECREÇÕES DIGESTIVAS - PREPARANDO O TUBO DIGESTIVO PARA A RECEPÇÃO DOS ALIMENTOS.

### ****3. BEBER ÁGUA SUFICIENTE****

RECOMENDA-SE ENTRE 1,5 L A 2 L OU 8 A 10 COPOS DE ÁGUA POR DIA. UMA [HIDRATAÇÃO](https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/hidratar-o-nosso-corpo) ADEQUADA, ALÉM DE MANTER O EQUILÍBRIO DE TODAS AS REAÇÕES FÍSICAS E QUÍMICAS DO NOSSO ORGANISMO, FACILITA A ELIMINAÇÃO DE TOXINAS PELOS RINS E AJUDA A PREVENIR A [PRISÃO DE VENTRE](https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/obstipacao).

AS ÁGUAS MINERAIS COM GÁS PODEM AJUDAR A DIGESTÃO, EM CASO DE ESTÔMAGO "PESADO". O CHÁ E AS INFUSÕES TAMBÉM PODEM ESTIMULAR A DIGESTÃO. TENHA ATENÇÃO AO CAFÉ MUITO FORTE OU EM EXCESSO, POIS ESTE PODE PROVOCAR IRRITAÇÃO DAS MUCOSAS GÁSTRICAS EM PESSOAS MAIS SENSÍVEIS.

### ****4. PRESERVE A SUA FLORA INTESTINAL****

O NOSSO INTESTINO É HABITADO POR MILHÕES DE BACTÉRIAS DE VÁRIAS ESPÉCIES - A QUE SE DÁ O NOME DE FLORA INTESTINAL. ESTA É INDISPENSÁVEL AO FUNCIONAMENTO DO INTESTINO E À MANUTENÇÃO DE UM TRÂNSITO INTESTINAL NORMAL. DESTA FORMA, PREFIRA OS ALIMENTOS QUE TÊM UM MELHOR IMPACTO NA FLORA INTESTINAL SÃO EXEMPLO, AS [FIBRAS](https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/fibras) QUE SE ENCONTRAM NATURALMENTE EM FRUTAS, VEGETAIS E CEREAIS, TAIS COMO, BANANAS, CEBOLAS, ALHO, ESPARGOS, ALHO-FRANCÊS, [TOMATE](https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/tomate), TRIGO E CEVADA.

**ATIVIDADE:**

1. **CONVERSE COM SEUS PAIS SOBRE ESSES CONSELHOS E OUTROS QUE ELES POSSAM LHE DAR PARA UMA MELHOR DIGESTÃO;**
2. **NO CADERNO DE CIÊNCIAS, PRODUZA 2 FRASES SOBRE A IMPORTÂNCIA DE MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS E BEBER ÁGUA NA QUANTIDADE CERTA.**