

9º
ANO



CIÊNCIAS NATURAIS – 9.º ANO | AULA 1

Escolhas alimentares, saúde e sustentabilidade

Tópico da aula

Alimentação, digestão e saúde: integrar escolhas para o equilíbrio do organismo

Questão orientadora:

Como é que as escolhas alimentares influenciam o funcionamento do organismo e a saúde a médio prazo?

Objetivos de aprendizagem

No final da aula, os alunos devem ser capazes de:

1. Explicar o papel do sistema digestivo na obtenção de nutrientes e energia.
2. Relacionar nutrientes com funções no organismo (energética, construtora e reguladora).
3. Analisar a importância do equilíbrio alimentar para a saúde.
4. Justificar escolhas alimentares simples com base em critérios científicos.

Conteúdos essenciais

- Sistema digestivo: órgãos e funções
- Digestão, absorção e assimilação
- Nutrientes e suas funções
- Energia, metabolismo e equilíbrio alimentar
- Relação entre alimentação e saúde

Atividade em contexto escolar

Atividade — “Do prato à célula”

Tipo: análise funcional + ligação sistema–organismo

Duração: ~60 minutos

**9º
ANO**



Ativação de conhecimentos (10 min)

O professor pergunta:

O que acontece aos alimentos depois de os comermos?

Levantamento de ideias iniciais.

Trabalho em grupos (25 min)

Em grupos de 3–4 alunos, os alunos recebem:

- esquema simplificado do sistema digestivo;
- cartões com diferentes tipos de nutrientes.

Tarefas do grupo:

- associar cada nutriente à fase da digestão/absorção;
- indicar a função principal desse nutriente no organismo;
- relacionar com exemplos de alimentos.

Integração e justificação (15 min)

Cada grupo responde:

Porque é que uma alimentação desequilibrada afeta a saúde mesmo que “não se sinta logo”?

O professor orienta para:

- processos contínuos,
- acumulação de efeitos,
- equilíbrio a médio prazo.

Síntese coletiva (10 min)

Construção de um esquema no quadro:

Alimento → Digestão → Nutrientes → Energia/Função → Saúde

Mensagem-chave final:

9º
ANO



As escolhas alimentares têm efeitos no corpo, mesmo quando não são imediatos.

Avaliação formativa

- Correção científica das relações estabelecidas
- Capacidade de justificar escolhas alimentares
- Uso adequado de vocabulário científico

(Avaliação formativa, centrada no raciocínio e na integração.)

Em casa com a família

Atividade — “Escolhas que contam”

Objetivo:

Promover a reflexão familiar sobre alimentação e saúde.

Duração: 15–20 minutos

Proposta de atividade

Em casa, escolher **uma refeição habitual** e conversar sobre:

1. Que nutrientes fornece.
2. Para que funções do corpo contribui.
3. Se a refeição é equilibrada ou não e porquê.

Pergunta final:

Como podemos melhorar esta refeição sem mudar tudo?

Não é necessário escrever.

O foco é **justificar escolhas**, não moralizar.