



Da Boca às Células: Digestão e Absorção de Nutrientes

OBJETIVO

Compreender como os alimentos são **digeridos** e como os **nutrientes são absorvidos** pelo organismo, reconhecendo a importância das **boas práticas alimentares** para uma digestão eficiente e saudável.

A TUA MISSÃO

Escolhe **uma refeição** que comeste recentemente e acompanha o seu percurso no corpo, desde a boca até à absorção dos nutrientes.

Passo 1 — Escolhe a refeição

- Refeição escolhida: _____
(ex.: sopa + pão integral + fruta)

Passo 2 — O percurso da digestão

Completa a tabela:

Parte do sistema digestivo	O que acontece aqui?
Boca	
Estômago	
Intestino delgado	
Intestino grosso	



Passo 3 — Absorção de nutrientes

Responde:

- Onde ocorre a **maior parte da absorção dos nutrientes**?

- Que nutrientes desta refeição são absorvidos?
(ex.: hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais)

Passo 4 — O que ajuda a digestão

Assinala as práticas que **facilitam a digestão e a absorção**:

- ☐ Mastigar bem
- ☐ Comer devagar
- ☐ Beber água ao longo do dia
- ☐ Incluir fibra (fruta, hortícolas, cereais integrais)
- ☐ Comer em ambiente calmo

REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

1. Que hábito teu pode **melhorar a digestão**?

2. O que acontece quando a digestão não é bem feita?

DICA FOODWISELAB

Uma boa digestão começa na **boca** e depende não só do que comes, mas também de **como comes** — com tempo, atenção e equilíbrio.