

Nome: Nicolau Serifo Cutubo Gomes Cassamá
Ano e turma: 8º2º
Número de aluno: 18

A matemática na nossa alimentação

A matemática é muito importante na nossa vida, pode estar presente de forma direta ou de forma indireta. Utilizamos a matemática para equilibrar a nossa dieta e torná-la saudável.

Devemos comer diariamente 4 a 11 porções de cereais e derivados, tubérculos; 3 a 5 porções de hortícolas; 3 a 5 porções de fruta; 1 a 3 porções de gorduras e óleos; 1,5 a 4,5 porções de carnes, pescado e ovos; 1 a 2 porções de leguminosas; beber ou comer 2 a 3 porções de lacticínios por dia. Para não termos de memorizar estas doses, podemos aplicar a matemática, na figura 1 vemos os vários alimentos que devemos comer organizados em triângulos dentro de um círculo, assim os triângulos maiores representam os alimentos que temos de comer em maior quantidade durante o dia.

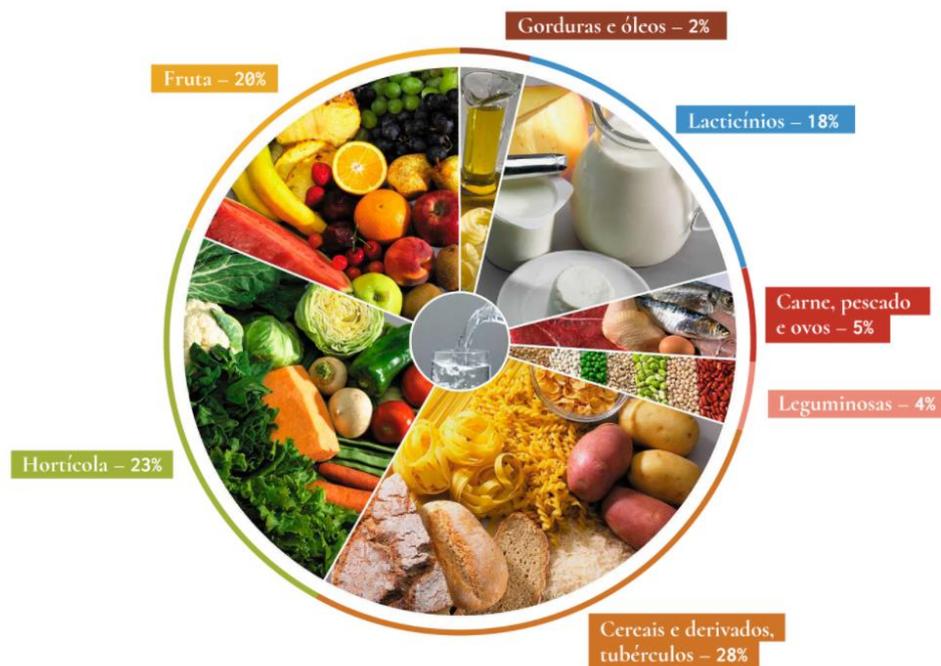


Figura 1: Roda dos alimentos.

Devemos também beber pelo menos 2 L de água (figura 2) mas não precisamos estar a medir porque um copo de água tem aproximadamente 250 mL, assim sabemos que ao longo do dia temos de beber 8 copos de água ($8 \times 250 \text{ mL} = 2000 \text{ mL} = 2 \text{ L}$).



Figura 2: Dose diária de água.

A matemática também permite construir um prato saudável, pois não precisamos de pesar a comida para sabermos se estamos a comer a quantidade certa. Com uma linha imaginária dividimos um prato ao meio ($1/2+1/2$), numa das metades colocamos os vegetais e vai sobrar outra metade, essa metade vamos voltar a dividir ao meio (fica $1/4+1/4$). Em $1/4$ colocamos hidratos de carbono e no outro $1/4$ colocamos as proteínas que podem ser carne, peixe, ovos ou leguminosas. Devemos também ter um copo de água para acompanhar a refeição e 1 prato de fruta (figura 3).

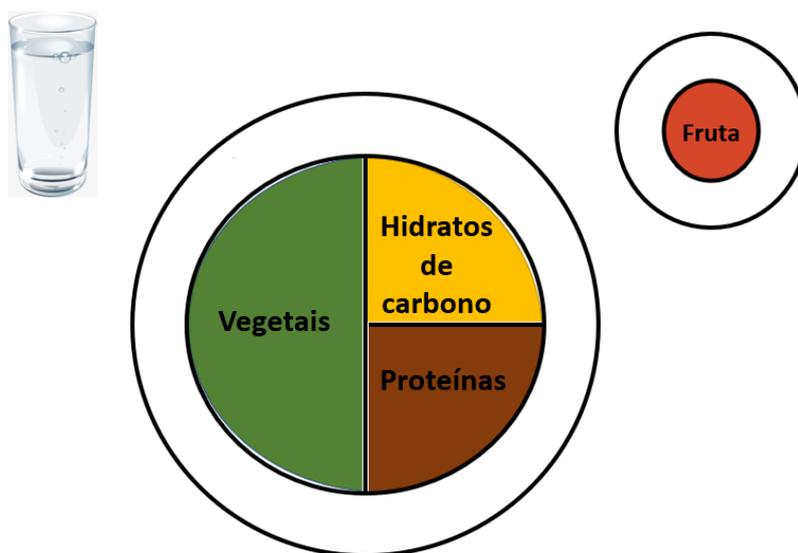


Figura 3: Como montar um prato saudável.

Com este meu exemplo, percebemos que a matemática é muito importante na nossa vida porque ela está presente nas tarefas mais simples da vida e fazendo estes truques todos podemos ter uma alimentação saudável, o que é importante para o nosso desenvolvimento e para a nossa saúde.