

A importância das transformações químicas para o meio ambiente

Estudantes: Ana Vitória Costa Prima, Estevão Ferreira Barbosa e Rhayssa Vitória Martins da Silva

Orientadora: Edna Teresinha dos Santos

Escola Municipal Sebastião Rangel

Bactérias e fungos estão por toda parte, mas você já deve ter percebido que os alimentos apodrecem mais rapidamente se estiverem sob calor ou que alimentos, roupas e até móveis mofam em lugares úmidos. Isso quer dizer que existem algumas condições para que os decompositores se desenvolvam mais rapidamente.

Luz, calor e umidade

Os organismos decompositores se multiplicam mais rapidamente se estiverem em ambientes escuros, quentes e úmidos. É preciso também que estejam em contato com o ar. Ao armazenar alimentos essas condições devem ser observadas. Na história da humanidade encontramos muitas tentativas de conservar os alimentos, a partir das observações do cotidiano: azedamento, apodrecimento, crescimento de bolores que inviabilizavam a estocagem de quantidades maiores de alimento.

Para ter uma alimentação saudável, não basta conhecer os nutrientes e o valor nutritivo dos alimentos. É necessário saber a melhor maneira de escolher, preparar, conservar e rotular todos os alimentos que vão ser consumidos. Os cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e dos próprios alimentos também são essenciais. Todas essas informações são muito importantes para a nossa saúde e precisam ser usadas no nosso dia-a-dia. Como escolher os alimentos O valor nutritivo dos alimentos depende de muitos fatores. Um deles é a época da estação ou da safra (para frutas e vegetais). O cheiro, a cor e a textura dos alimentos também vão influenciar seu valor nutritivo. Tudo isso deve ser observado na hora da escolha e da compra. Para evitar qualquer problema e garantir a compra de um produto saudável, siga essas orientações:

Hortaliças e frutas as hortaliças e frutas próprias para consumo não devem apresentar: Partes ou casca amolecidas, manchadas, mofadas ou de cor alterada. Polpa amolecida com mofo. Folhas, raízes e talos murchos, mofados ou estragados. Qualquer alteração na cor normal. Qualquer modificação no cheiro característico. Consistência alterada, esponjosa. Perfurações, enrugamento. Excesso ou falta de umidade característica. Prefira as frutas e verduras da estação. Além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes.

Frequência da compra de alimentos de quanto em quanto tempo comprar os alimentos? Vai depender da durabilidade do produto. Alimentos que estragam com facilidade devem ser comprados com mais frequência, ou, então, serem congelados. Isso vale para carnes, aves e pescados. As frutas e os vegetais perdem o valor nutricional facilmente e por isso devem ser comprados frescos e consumidos em pouco tempo.

As frutas e verduras perdem valor nutritivo com maior facilidade. Para aproveitar ao máximo os nutrientes desses alimentos, siga as seguintes recomendações:

Frutas e verduras devem ser consumidas quando estiverem bem frescas. Com o amadurecimento e o tempo de armazenamento, os nutrientes vão se perdendo. Prefira as frutas e verduras da estação, pois, além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes nessa época.

Concluimos que praticas simples como observar o prazo de decomposição das frutas na hora de fazer compras no sacolão ou supermercado para serem consumidas dentro deste tempo evitando assim irem para o lixo podendo assim combater o desperdício.