

Desvendando o Sobrepeso e a Obesidade no Contexto Escolar

Atividades teóricas
e práticas interdisciplinares
para a educação básica



Karoline Goulart Lanes
Dário V. Ceccon Lanes
Edward F. C. Pessano
Robson Luiz Puntel
Vanderlei Folmer

Desvendando o Sobrepeso e a Obesidade no Contexto Escolar

**Atividades Teóricas e Práticas
Interdisciplinares para a Educação Básica**

**Karoline Goulart Lanes
Dário Vinícius Ceccon Lanes
Edward Frederico Castro Pessano
Robson Luiz Puntel
Vanderlei Folmer**

1ª Edição

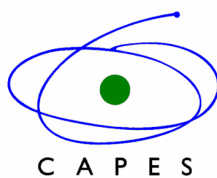
UFSM / UNIPAMPA
Uruguaiana – RS

2014

Realização



Apoio



Autores

Karoline Goulart Lanes
Dário V. Ceccon Lanes
Edward Frederico Castro Pessano
Robson Luiz Puntel
Vanderlei Folmer

Editores

Karoline Goulart Lanes
Dário V. Ceccon Lanes
Edward Frederico Castro Pessano

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Desvendando o Sobrepeso e a Obesidade no
Contexto Escolar / Lanes - Lanes -
Pessano - Puntel - Folmer / 2014.
Uruguaiiana: Fundação Universidade Federal
do Pampa/RS, 2014.

83 p.; 23cm.

ISBN: 978-85-63337-35-1

1. Educação
2. Saúde
3. Alimentação
4. Práticas Escolares

Bibliotecário Responsável

Marcos Paulo Anselmo de Anselmo
CRB10 1559



Universidade Federal do Pampa

BR 472, km 593 – Campus Universitário
Uruguaiiana – RS – CEP: 97500-970

2014

Nota sobre os autores

Profa. MSc. Karoline Goulart Lanes

Graduada em Educação Física pela Universidade da Região da Campanha (2006), Especialista em Atividade Física e Saúde, pela Urcamp- Alegrete/RS, Mestre em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, pela UFSM (Universidade Federal de Santa Maria/RS). Doutoranda também em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, pela UFSM (Universidade Federal de Santa Maria/RS). Professora Substituta do curso de Educação Física da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA-Campus Uruguaiana/RS. Pertence ao quadro do Magistério Estadual/RS, atuando nas áreas de Basquete, Futsal, Dança, Ginástica e Recreação. Integrante do Grupo de Estudos em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida (GENSQ)- UNIPAMPA-Campus Uruguaiana/RS.

E-mail: ktguria@yahoo.com.br

Prof. MSc. Dário Vinícius Ceccon Lanes

Graduado em Educação Física pela Universidade da Região da Campanha (2006), Especialista em Atividade Física e Saúde, pela Urcamp- Alegrete/RS, Mestre em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde (UFSM), atualmente é Professor Substituto da UNIPAMPA - campus Uruguaiana; Professor e Coordenador de Esportes do Instituto Laura Vicuña, Professor Titular do Colégio Marista Santa Ana, Professor do Maternal e Jardim de Infância Ursinhos Carinhos, proprietário e professor da Escolinha de Futsal Pé Quente. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Educação Infantil, atuando principalmente no seguinte tema: recreação, natação, desenvolvimento motor, psicomotricidade e iniciação desportiva.

E-mail: dariocecon@yahoo.com.br

Prof. MSc. Edward Frederico Castro Pessano

Graduado em Ciências Biológicas pela PUCRS em 2003, Especialista em Educação Ambiental pela FACISA em 2005 e Mestre em Educação em Ciências pela UFSM. Atualmente é Doutorando do PPG Educação em Ciências da UFSM, e Professor na Fundação Universidade Federal do Pampa. Tem formação na área da Educação, Ensino de Ciências, Biologia, Ecologia e Zoologia. Na Unipampa é responsável pelo Laboratório de Biologia e Diversidade Animal, atuando no Núcleo de Pesquisas Ictiológicas, Limnológicas e Aquicultura da Bacia do Rio Uruguai (NUPILABRU), Grupo de Estudos em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida (GENSQ) e no Grupo de Ação Interdisciplinar Aplicada (UNIGAIA).

E-mail: edwardpessano@unipampa.edu.br

Prof. Dr. Robson Luiz Puntel

Possui graduação em Ciências Biológicas (2004), mestrado em Ciências Biológicas (Bioquímica Toxicológica; 2006) e doutorado em Ciências Biológicas (Bioquímica Toxicológica; 2008) todos pela Universidade Federal de Santa Maria. Atualmente trabalha na área de Bioquímica, Farmacologia e Toxicologia de Produtos Naturais e Sintéticos. Participa também de atividades relacionadas ao ensino de ciências.

E-mail: robsonpuntel@unipampa.edu.br

Prof. Dr. Vanderlei Folmer

Possui graduação em Fisioterapia pela Universidade Federal de Santa Maria, mestrado em Educação em Ciências pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, doutorado em Bioquímica pela Universidade Federal de Santa Maria e pós-doutorado em Bioquímica pela Universidade de Lisboa - Portugal. Atualmente é professor adjunto no Campus de Uruguai da Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA e coordenador do Grupo de Estudos em Nutrição, Saúde e Qualidade de Vida - GENSQ. Tem experiência nas áreas de Bioquímica e Educação em Ciências, atuando principalmente nos seguintes temas: Interdisciplinaridade no Ensino de Ciências, Nutrição, Obesidade, Diabetes mellitus e Estresse Oxidativo.

E-mail: vanderleifolmer@unipampa.edu.br

Sumário

1 Introdução	09
2 Algumas Informações	12
3 Atividades Teóricas Propostas	16
3.1 Por que comemos?	16
3.2 O que é Nutrição?.....	16
3.3 Como ter uma alimentação saudável?.....	17
3.4 Importância de uma alimentação saudável	17
3.5 Dez passos para uma alimentação saudável	20
3.6 A alimentação saudável exige cuidados especiais: higiene.....	24
3.7 Alimentação e atividade física	29
3.8 Alimentos “diet” e “light”	31
3.9 Obesidade	32
3.10 Alimentação Saudável	40
3.11 Índice de Massa Corporal (IMC)	41
3.12 Tabela de Calorias	41
4 Atividades Práticas: como integrar os conceitos de alimentação, nutrição e o peso saudável na escola?	45
4.1 Gincana APRENDENDO SOBRE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE	45
4.2 Gincana “VIDA SAUDÁVEL”	48
4.3 Jogo dos Erros	49
4.4 Alimentação Saudável 1	50
4.5 Alimentação Saudável 2	51
4.6 Consumo alimentar de um dia	52
4.7 Teatro de Fantoques	53
4.8 Pirâmide Alimentar	54
4.9 Vamos Colorir???	54
4.10 Os sentidos: A Visão, o Paladar e o Olfato – Vendo, Comendo e Sentindo aromas dos alimentos	55
4.11 Desvendando os mistérios dos Legumes	55
4.12 Árvores de Frutas.....	56
4.13 Brincando com alimentos	58
4.14 Alimentos de consumo moderado.....	58
4.15 Álbum Seriado	59
4.16 Jogo da Memória	59
4.17 Mural.....	60
4.18 Oficina de Culinária	60
4.19 Horticulturas	61
4.20 Jogos interativos	62
4.21 Avaliação Antropométrica	62
4.22 Os alimentos Típicos na Festa Junina!	62
4.23 Pintando a Pirâmide dos Alimentos	63
4.24 Desenhando os alimentos	64

4.25 Liga-Pontos: Que alimento é esse?	65
4.26 Cinema	65
4.27 Fazendo compras no Supermercado	66
4.28 Caderno de Receitas	66
4.29 Sessão Musical	67
4.30 Brincadeiras Populares	67
4.31 Trabalhando para uma alimentação saudável	68
4.32 Contando Histórias	68
4.33 Pinte, recorte e cole!!!	72
4.34 Caça Palavras	73
4.35 Cruzadinhas	75
5 Considerações Finais	77
6 Referências	78

1. Introdução

Os professores da Educação Básica têm sido desafiados a repensar suas práticas docentes frente às mudanças que assolam a escola. Em meio a uma sociedade onde os jovens precisam se informar e formar opiniões juntamente com valores que os ajude a entender o tempo, o espaço e as relações que, e em que, estão vivendo, a educação formal parece dar uma contribuição menor do que se almeja (BACH e CARVALHO, 2012). De fato, nas últimas décadas, o acelerado processo de urbanização e industrialização ocorrido no Brasil vem contribuindo para mudanças no panorama de saúde do país, a exemplo do aumento dos índices de obesidade e doenças crônicas, que pode ser considerado semelhante ao encontrado nos países desenvolvidos (BRASIL, 2005). Cabe ressaltar que a adoção de hábitos saudáveis, incorporados na infância e na adolescência, constitui-se de eficientes estratégias para combater o crescente problema da obesidade entre os adolescentes (PATRICK *et al.*, 2001; DIETZ, 1996).

Dessa forma, o interesse em desenvolver uma Educação em Saúde (ES) voltada para essas temáticas específicas, se justifica pelo aumento dessa prevalência com permanência na vida adulta; pela potencialidade enquanto fator de risco para as doenças crônicas em adolescentes obesos, antes exclusivamente descrita em adultos (DAVIS e CHRISTOFFEL, 1994).

Segundo orientações previstas nos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1998), que determinam a inclusão da pauta dos temas transversais no Ensino Fundamental, selecionou-se no presente livro o tema saúde, mais especificamente alimentação

saudável, a fim de atender à preocupação com este tema e o despertar da consciência da comunidade escolar. De fato, verifica-se que o nível de saúde das pessoas reflete a maneira como vivem, numa interação dinâmica entre potencialidades individuais e condições de vida.

De acordo com estudo de Righi *et al.* (2011), o tema alimentação saudável deveria ser discutido de forma mais ampla no ambiente escolar. Reforça que além das aulas ministradas pelos professores, poderia haver mais aulas práticas relacionadas aos alimentos e à sua função para a saúde. Assim, por todas essas considerações pode-se afirmar que quanto mais cedo se instalar hábitos alimentares corretos maiores as probabilidades de permanecerem na vida futura. Nesse sentido, a educação alimentar exige tempo longo de ação e a escola faz parte desse processo, intervindo na cultura e nas atitudes com bases cognitivas (CERVATO *et al.*, 2005).

Portanto, a aplicação de um trabalho que visa à ES deve ser realizado nas escolas, na busca de assumir com plena consciência e responsabilidade os atos relacionados com a prevenção dos fatores de risco como, a atividade física e a alimentação adequada (BOOG, 1997). A escola é um ambiente propício para a aplicação de programas de ES, sendo a mesma um ambiente favorável para o processo educativo, pois além de ter maior contato com os alunos, está envolvido na realidade social e cultural de cada discente e possui uma similaridade comunicativa (CASTOLDI *et al.*, 2010).

Assim, é importante que os professores assumam um novo papel frente à estrutura educacional, adotando novas metodologias e fundamentalmente, metas em termos de promoção da saúde, através da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam conduzir aos educandos a optarem por um estilo de vida saudável também quando adultos (GUEDES e GUEDES, 1993). Para Focesi (1990) os docentes da educação fundamental desempenham

um importante papel nesse contexto, por estarem atuando diretamente com crianças em processo de formação intelectual e desenvolvimento de condutas. No entanto, Mohr e Schall (1992) discorrendo sobre o quadro do ensino de saúde nas escolas brasileiras de ensino fundamental, salientam também o despreparo dos professores nesta área de conhecimento, a falta de qualidade da maioria dos livros didáticos disponíveis e a escassez de materiais alternativos, como indicadores negativos para efetiva ES na escola. Complementando estas questões, Nehring *et al.* (2002) afirmam que a falta de relação entre o Ensino das Ciências e a realidade vivenciada pelos alunos faz com que estes tenham um menor engajamento no processo de aprendizagem.

No entanto, cabe ao educador superar tais obstáculos (LIMA e VASCONCELOS, 2006) e como afirmam Prestes e Lima (2008) para obtermos mudanças em sala de aula e com os alunos, é necessário que o professor busque recursos que qualifiquem as aulas e as torne um lugar de prazer e de condições facilitadoras de diferentes aprendizagens.

Entretanto, vale ressaltar que o professor pode adotar, no seu cotidiano, técnicas inovadoras, sofisticadas tecnologias, mas se isso não estiver perpassado por mudança interior, mudança básica em seu modo de conceber educação, isso de nada servirá. De nada valerá adotar nova concepção pedagógica se ela não alterar sua prática (GENOVEZ *et al.* 2005). Também, é importante salientar que a formação de ambientes saudáveis no contexto escolar é necessária, com o desenvolvimento de atividades que contemplem estas questões.

Com base no exposto acima, apresentamos neste livro sugestões de atividade práticas interdisciplinares para ajudar VOCÊ PROFESSOR DE ESCOLA BÁSICA na organização e no planejamento de suas aulas no intuito de promover a saúde de nossos escolares.

2. Algumas Informações...

Saúde e alimentação caminham juntas e o alimento é condição essencial para a manutenção da vida. Uma alimentação saudável é pré-condição para uma vida plena. Não é possível imaginar que uma pessoa se mantenha saudável se sua alimentação for inadequada por muito tempo, pois é por intermédio da alimentação que suprimos as necessidades nutricionais de nosso corpo concorrendo para que ele possa realizar suas funções.

A. O QUE É SAÚDE?

Para a OMS (2009), “saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade”.

B. E EDUCAÇÃO EM SAÚDE?

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) foram elaborados pelo Ministério da Educação para servir como referência à prática educativa e em um dos seus volumes apresenta seis temas, considerados preocupações contemporâneas, para serem trabalhados no contexto escolar sob uma perspectiva transversal, dentre esses temas encontra-se a Saúde (BRASIL, 1998). Os temas transversais tratam de questões que estão sendo intensamente vividas pela sociedade, pelas comunidades, pelas famílias, pelos alunos e educadores em seu cotidiano, devem ser comuns a todas as disciplinas escolares e assumidos com responsabilidade no projeto de toda a escola (BRASIL, 1998).

Mais recentemente, considerando a necessidade de ações conjuntas entre o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação, foi lançado, em 2008, o Programa Saúde na Escola (PSE), instituído

por Decreto Presidencial nº 6.286, na perspectiva de ampliar as ações específicas de saúde aos alunos da rede pública de ensino (BRASIL, 2009).

Dessa forma, a saúde e a educação devem ser tratadas como parte de uma formação ampla para a cidadania e o usufruto pleno dos direitos humanos. Para isso, é necessário, conforme trata os PCN, que cada escola formule seu projeto educacional, compartilhado por toda a equipe, para que a melhoria da qualidade da educação resulte da corresponsabilidade entre todos os educadores (BRASIL, 1997). Nesse ambiente, o educador deve ser um facilitador, que saiba utilizar várias estratégias de ensino, contribuindo para a melhoria da saúde das crianças (BIZZO; LEDER, 2005; DAVANÇO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004). Para tal, deve também possuir conhecimentos construídos de forma transversal no ambiente escolar, garantindo a sustentabilidade das ações dentro e fora da sala de aula (SCHMITZ et al., 2008).

Corroborando, concorda-se com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2000), que descreve o trabalho educativo como um importante componente da atenção à saúde, pressupondo troca de experiências e um profundo respeito às vivências e à cultura de cada um. Esse trabalho possui um potencial revolucionário, sendo capaz de, quando bem realizado, traduzir-se em resultados incomensuráveis para a promoção de uma vida saudável (OLIVEIRA, 2009).

C. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS?

É importante salientar, que a formação dos hábitos alimentares inicia-se desde a gestação e amamentação, e sofre modificações de acordo com os fatores fisiológicos e ambientais a que as crianças serão expostas durante a infância. Entretanto, a infância é o período de formação dos hábitos alimentares o que justifica a importância da educação nutricional, visando à promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis dos indivíduos na fase adulta.

De acordo com Rodrigues e Boog (2006), a educação nutricional pode promover o desenvolvimento da capacidade de compreender práticas e comportamentos, e os conhecimentos ou as aptidões resultantes desse processo contribuem para a integração do adolescente com o meio social, proporcionando ao indivíduo condições para que possa tomar decisões para resolução de problemas mediante fatos percebidos. Ainda ressaltam que a mesma deve agregar os conhecimentos do campo da antropologia da alimentação e os fundamentos teóricos do campo da educação, para que esteja inserida em um contexto político-social de promoção à saúde e qualidade de vida.

*****Importante!**

As dietas fazem sucesso por um período curto e emagrecem momentaneamente, ao passo que, com a reeducação alimentar (mudança dos hábitos), a pessoa pode se manter magra por toda a vida e o que é mais importante: com muita saúde, sem passar fome e comendo moderadamente.

A reeducação alimentar tem um papel importante em relação ao processo de transformação e mudanças, à recuperação e promoção de hábitos alimentares saudáveis, que pode proporcionar conhecimentos

D. O QUE É SOBREPESO?

Definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o Índice de Massa Corpórea (IMC) igual ou acima de 25 e abaixo de 30, é um estágio intermediário entre o peso normal e a obesidade. Também, é geralmente definido como a existência de mais tecido adiposo que o ideal saudável.

E. O QUE É OBESIDADE?

A própria definição de Obesidade - “Doença na qual o excesso de gordura corporal se acumulou a tal ponto que a saúde pode ser

afetada” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, OMS) - demonstra a preocupação com as possíveis consequências do acúmulo de tecido adiposo no organismo.

F. ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO

...significa que a mãe deve dar somente o leite do seu peito para o seu bebê durante os seis primeiros meses de vida. Só o leite materno, sem chás, sem água, sem sucos, sem outros leites, sem qualquer outro tipo de alimento líquido ou sólido.

Assim, considerando a dificuldade do tratamento da obesidade em jovens e o alto índice de insucessos, torna-se fundamental a identificação de estratégias efetivas na sua prevenção. Neste sentido, a prática da amamentação tem sido um objeto de interesse por diversos autores ao longo dos tempos (BUTTE, 2001; GILLMANN *et al.*, 2001; WEFORT, 2005), levantando a hipótese de que este teria um efeito protetor contra a obesidade, obtendo resultados controversos. Desta forma, elencamos a seguir algumas informações importantes:

- O leite dos primeiros dias pós-parto, chamado de colostro (de coloração amarelo transparente), é produzido em pequena quantidade, sendo o ideal nos primeiros dias de vida, principalmente se o bebê for prematuro. Funciona como uma vacina protegendo o seu bebê.

- O leite materno é um alimento completo porque possui todos os nutrientes de que o bebê necessita para crescer forte e saudável durante os seis primeiros meses de vida.

- Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança. Ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração.

3. Atividades Teóricas Propostas

3.1. Por que comemos?

Objetivo: Refletir sobre os motivos pelos quais nos alimentamos e discuti-los.

Desenvolvimento: Escrever no quadro ou perguntar “por que comemos?”. Após ouvir diversas respostas, comentar os principais motivos pelos quais nos alimentamos:

- Comemos porque sentimos fome: o estômago “avisa” (faz barulho) quando tem fome;

- Para crescer: os alimentos fornecem ao corpo os materiais necessários para o crescimento e desenvolvimento dos ossos, músculos, pele, etc.;

- Para ter energia: quando estamos com fome, sentimos fraqueza, preguiça e cansaço, com vontade apenas de sentar ou dormir. Os alimentos é que fornecem a energia que o nosso corpo precisa para funcionar;

- Para ter saúde: os alimentos protegem o organismo de doenças. É por isso que se diz “quem come bem fica forte!”;

- Porque é gostoso: pense nos alimentos que você gosta, na sua comida favorita (citar exemplos)... só de pensar dá água na boca, não é? Comer é muito bom mas não devemos comer somente os alimentos de que gostamos e sim “de tudo um pouco” pois cada alimento tem uma importância diferente.

3.2. O que é Nutrição?

Objetivo: Introduzir o conceito da Nutrição como ciência e o papel do nutricionista.

Desenvolvimento: A alimentação é tão importante para nós que existe uma ciência especializada no assunto: a Nutrição. Nutrir significa alimentar-se.

A Nutrição estuda diversos assuntos relacionados a alimentos a exemplo da importância de cada tipo de alimento, como ter uma alimentação saudável na infância, na adolescência e na vida adulta, etc.

O nutricionista é o profissional especializado em Nutrição. Uma de suas tarefas é a de promover a saúde das pessoas através da alimentação.

Pergunte aos alunos se conhecem algum nutricionista. Onde ele trabalha? O que faz? O nutricionista pode trabalhar em diversos locais como: hospitais (cuidando da alimentação dos doentes e dos funcionários do hospital); em escolas/ creches/ asilos (cuidando da alimentação dos alunos/ crianças/ idosos).

3.3. Como ter uma alimentação saudável?

Objetivo: Explicar os princípios de uma alimentação saudável, incluindo origens e funções dos alimentos.

Desenvolvimento: Sugere-se a introdução do assunto através de atividade prática sobre alimentação saudável.

A seguir são explicadas algumas atividades que poderão ser realizadas antes ou após uma aula sobre alimentação saudável, tanto para verificar o conhecimento que o aluno já possuía anteriormente ou que adquiriu com a aula.

3.4. A Importância de uma alimentação saudável

Objetivos: Informar sobre a importância de uma alimentação saudável através da definição de nutrientes, alimentação equilibrada, grupos de alimentos e exemplos de lanches saudáveis.

Desenvolvimento: Todos os alimentos são compostos de nutrientes. Qual a diferença entre nutriente e alimento?

Quando dizemos que a abóbora faz bem para os olhos, na verdade estamos dizendo que existe um nutriente chamado vitamina A que está presente na abóbora e faz bem para a nossa visão. Mas existem outros ALIMENTOS ricos neste nutriente.

- Mas o que é **nutriente**?

Nutrientes são os compostos que formam os alimentos. Em um alimento temos muitos nutrientes, mas não todos.

É por isso, que temos que comer muitos tipos de alimentos para que assim nosso corpo tenha todos os nutrientes.

Quando o bebê nasce ele deve tomar só leite materno até completar 6 meses. É a única situação na nossa vida que devemos nos alimentar de um só tipo de alimento.

Devemos ter uma alimentação equilibrada para termos todos os nutrientes no nosso corpo.

- Mas o que é uma alimentação equilibrada?

É uma alimentação com todos os alimentos, nas quantidades certas. Isto é, podemos comer todos os tipos de alimentos, mas na quantidade certa. Para determinarmos qual a quantidade de alimentos que devemos comer, temos que separar os alimentos em 6 grupos:

Grupo 1: Neste grupo estão os pães, macarrão, mandioca cozida, batata cozida, farinhas. Veja alguns exemplos de como comer esses alimentos durante as refeições:

Refeições Exemplos de alimentos

Café da manhã Pão, cereais

Lanche Bolo de fubá

Almoço Arroz, batata

Lanche da tarde Biscoito

Jantar Macarrão

Grupo 2: Neste grupo estão, os legumes e vegetais de folha como: cenoura, tomate, alface, vagem, brócolis, couve, couve-flor. A criança deve comer 3 porções destes alimentos por dia. Por exemplo: um pedaço de cenoura no suco de laranja no café da manhã, alface e tomate no almoço e brócolis no macarrão do jantar.

Grupo 3: Neste grupo estão as frutas. A criança deve comer pelo menos 3 porções de frutas por dia. Por exemplo, o suco de laranja no café da manhã, uma salada de frutas no lanche da manhã e uma fruta de sobremesa no almoço.

Grupo 4: Neste grupo estão às carnes, ovos, nozes e leguminosas (como feijão, ervilha, lentilha). A criança deve comer de 2 a 3 porções destes alimentos por dia. Basta incluir um pedaço pequeno de carne no almoço e no jantar. E adicionar leguminosas (feijão, soja, grão de bico, lentilha, ervilha) no almoço ou no jantar.

Grupo 5: Neste grupo estão o leite, iogurte e queijos. Dois a três copos de leite por dia são suficientes. Leve em consideração o leite incluído em sopas, purês, sorvetes, cremes, etc. O leite pode ser substituído por iogurtes ou queijo.

Grupo 6: Neste grupo estão os doces, chocolate, chicletes, salgadinhos, açúcar, manteiga, óleo. Todos os alimentos deste grupo devem ser consumidos com moderação.

*** Lanche Saudável:** Os lanches fazem parte das nossas refeições. É comum que as crianças e jovens gostem de consumir produtos industrializados como salgadinhos, refrigerantes, biscoitos recheados, etc. Lanches como estes, quando consumidos em excesso podem prejudicar a saúde.

Exemplos de lanches saudáveis

- Salada de frutas e iogurte natural;
- Pão de queijo médio, pêra e refresco de uva;
- Sanduíche de queijo com presunto e leite com achocolatado;
- Sanduíche de atum (pão de forma) e refresco de frutas;
- Sanduíche de queijo com presunto e iogurte de frutas;
- 1 fatia média de bolo de chocolate (sem cobertura), refresco de uva e uma maçã;
- Sanduíche de requeijão (pão médio) e suco de abacaxi com laranja;
- Suco de laranja e 1 fatia de bolo de aveia;
- Uma goiaba média, duas fatias de pão de milho, 1 fatia de queijo e refresco de limão;
- Duas broas de milho, refresco de fruta e cacho de uva.

3.5. Dez Passos para uma Alimentação Saudável:

PASSO 1 AUMENTE E VARIE O CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS - COMA 5 VEZES POR DIA

Escolha vegetais frescos para arrumar seu prato. Coma, pelo menos, 4 colheres de sopa de vegetais (verduras e legumes) duas vezes no dia. Coloque os vegetais no prato do almoço ou do jantar.

As frutas, assim como as verduras, são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Estes alimentos melhoram o funcionamento do intestino, melhoram o humor e ajudam a evitar doenças. Comece com uma fruta ou 1 fatia de fruta no café da manhã e acrescente mais uma nos lanches da manhã e da tarde.

O que você está esperando? Comece já a pensar em quais vegetais e frutas você vai escolher hoje!!!

PASSO 2 COMA FEIJÃO PELO MENOS 1 VEZ AO DIA - NO MÍNIMO 4 VEZES POR SEMANA

O feijão é um alimento importante no prato do brasileiro, isso é ótimo ... ele é um alimento rico em ferro e fibras e deve estar presente nas refeições, pelo menos, 4 vezes por semana.

Na hora das refeições coloque 1 concha de feijão no seu prato, assim você estará evitando a anemia. Redescubra as antigas receitas da família e coloque feijão na sopa, salada etc.

PASSO 3 REDUZA O CONSUMO DE ALIMENTOS GORDUROSOS COMO CARNES COM GORDURA APARENTE, SALSICHA, MORTADELA E OUTROS EMBUTIDOS, FRITURAS E SALGADINHOS – MÁXIMO DE 2 VEZES POR SEMANA

Prefira as carnes brancas sem pele. As carnes de frango e peixe tem menos gordura saturada e colesterol, por isso ajudam a prevenir as doenças do coração. Sempre que for preparar algum tipo de carne retire antes do cozimento a gordura aparente, a pele do frango ou o couro do peixe.

Apesar do óleo vegetal ser um tipo de gordura mais saudável, tudo em excesso faz mal o ideal é não usar mais que 1 lata de óleo por mês para uma família de 4 pessoas. Se você estiver usando mais

que isso pode estar cozinhando com mais óleo que o necessário ou estar fazendo muitas frituras. Diminua!

Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.

PASSO 4 REDUZA O CONSUMO DE SAL - TIRE O SALEIRO DA MESA

O sal de cozinha é a maior fonte de sódio da nossa alimentação. O sódio é essencial para o funcionamento do nosso corpo, mas o excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue, que chamamos de hipertensão.

As crianças e os adultos não precisam de mais que uma pontinha de colher de sal por dia. Por isso, cuidado com o excesso de sal quando preparar as refeições. Siga estas dicas: não coloque o saleiro na mesa, assim você evita adicionar o sal na comida pronta. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, lingüiça, etc. Todos eles têm muito sal. Comece a experimentar outros tipos de temperos para seus pratos como ervas frescas ou secas.

PASSO 5 FAÇA PELO MENOS 3 REFEIÇÕES E 1 LANCHE POR DIA. NÃO PULE AS REFEIÇÕES. PARA O LANCHE PREFIRA FRUTAS.

Este passo é fundamental para se manter saudável. Tendo todas as refeições você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite e de comer muito quando for se alimentar. Comendo nas horas certas você também “belisca” menos, o que vai ajudar você a controlar o peso.

Nos lanches e sobremesas prefira comer frutas no lugar de doces. As frutas tem bastante vitaminas e fibras que melhoram a saúde.

PASSO 6 REDUZA O CONSUMO DE DOCES, BOLOS, BISCOITOS E OUTROS ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR PARA NO MÁXIMO 3 VEZES POR SEMANA.

Cada vez que você come alimentos ricos em açúcar, como balas, bolachas, bolos, chocolates, sorvetes e até mesmo os biscoitos

vitaminados, você está perdendo a chance de comer frutas e verduras e outros alimentos mais saudáveis.

Em excesso eles prejudicam a saúde, favorecendo o ganho de peso, o aparecimento de cáries nos dentes e enfraquecimento dos ossos.

PASSO 7 REDUZA O CONSUMO DE ÁLCOOL E REFRIGERANTES. EVITE O CONSUMO DIÁRIO. A MELHOR BEBIDA É A ÁGUA!

Refrigerantes são alimentos ricos em açúcar e não possuem vitaminas. Por este motivo são chamados de “calorias vazias” - possuem calorias do açúcar e são vazias porque não têm nada de nutritivo.

O álcool também contém calorias que podem contribuir para o excesso de peso e não contém nada nutritivo. Além do mais, o excesso de álcool pode levar a dependência e contribuir para o aparecimento de doenças como cirrose e hepatite que podem ser fatais. Por isso, evite consumir bebidas alcoólicas todos os dias e quando beber não ultrapasse uma dose. Tome pelo menos 8 copos de água por dia, todo o funcionamento do seu corpo irá melhorar!

PASSO 8 APRECIE A SUA REFEIÇÃO - COMA DEVAGAR. FAÇA DAS REFEIÇÕES UM PONTO DE ENCONTRO DA FAMÍLIA. NÃO SE ALIMENTE ASSISTINDO TV.

Sempre que possível reúna a família para comer junto. Esta pode ser uma oportunidade para vocês conversarem e dividirem o que cada um está vivendo. As crianças, principalmente, estarão aprendendo com os mais velhos. Aproveite e faça deste momento o mais agradável possível, preste atenção no que está comendo, alimente-se com calma, mastigue bem.

Evite assistir TV e comer ao mesmo tempo, pois você acaba comendo mais do que precisa, não mastiga direito e não aproveita o sabor do que está comendo.

PASSO 9 MANTENHA O SEU PESO DENTRO DE LIMITES SAUDÁVEIS – VEJA NO SERVIÇO DE SAÚDE SE O SEU PESO ESTÁ ADEQUADO PARA A SUA ALTURA.

É muito importante que o nosso peso fique nesta faixa de normalidade pois as pessoas com sobrepeso ou obesidade tem muito mais chance de terem outras doenças como diabetes, problemas do coração, pressão alta etc.

O IMC (Índice de Massa Corporal) mostra se o seu peso está adequado para sua altura. É calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadrado.

Para calcular o IMC

$IMC = \frac{P}{A^2}$ (em quilogramas)

Altura (em metros)

EXEMPLO: imagine uma pessoa com 82 quilos e que tem a altura de 1,67 m. Para calcular

o IMC precisamos:

- multiplicar a altura por ela mesma: $1,67 \times 1,67 = 2,788$
- dividir o peso pelo resultado da conta acima: $82 / 2,788 = 29,41$ kg/m²

PASSO 10 SEJA ATIVO. ACUMULE 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS. CAMINHE PELO SEU BAIRRO. SUBA ESCADAS. NÃO PASSE MUITAS HORAS ASSISTINDO TV.

30 minutos de atividade física por dia já ajudam a manter a saúde, diminuir o estresse e a depressão, aumentar a auto-estima e o bem-estar. Além disso, é sempre uma chance de conhecer outras pessoas. Você não precisa estar em uma academia para aumentar a sua atividade física, veja algumas dicas:

-Mesmo quando voltar do trabalho e se sentir cansado, tente caminhar ou andar de bicicleta. Você ficará surpreso: quanto mais ativo você for, mais energia e disposição você terá;

-Esqueça o controle remoto: levante-se da cadeira ou do sofá e mude manualmente os canais da televisão;

-Brinque com seus filhos, jogue bola, dance com alguém ou até mesmo sozinho;

-Prefira usar as escadas no lugar do elevador;

-Estacione o carro um pouco mais longe do destino;

-Desça do trem, ônibus ou metrô uma ou duas estações antes;

-Aproveite para fazer das atividades de casa uma oportunidade de aumentar sua atividade física: se você tem carro, lave-o você mesmo, caminhe em lugar de usar o carro para ir ao banco, à padaria, ao correio, ao shopping, à feira, ao supermercado.

3.6. A alimentação saudável exige cuidados especiais: higiene

Objetivo: Explicar o conceito de higiene e de microorganismos. Introduzir conceitos de higiene dos alimentos, do ambiente e pessoal.

Desenvolvimento: Higiene é a ciência que visa à preservação da saúde e à prevenção de doenças através de práticas de limpeza ou higienização. Existem diversos tipos de higiene mas as de importância relacionadas com os alimentos são a higiene pessoal, ambiental e, claro, dos alimentos.

Para que se entenda melhor o sentido de higiene, é preciso saber o que são os

microorganismos. Os microorganismos ou micróbios são seres vivos, assim como os homens e os animais, mas a maioria é invisível a olho nu e só podem ser vistos com um aparelho especial, o microscópio.

As bactérias, fungos e vírus são exemplos de microorganismos. Como qualquer outro ser vivo, eles se reproduzem, se multiplicam. A diferença é que os micróbios são muitíssimo mais rápidos que o homem e esse é o grande problema. A maioria das bactérias, em quantidades pequenas, não faz mal ao homem. Mas quando em grandes quantidades, ou seja, quando se multiplicam várias vezes, elas provocam doenças e podem até matar!

Ainda assim, existem bactérias que até mesmo em pouquíssimas quantidades podem prejudicar o homem... Os microorganismos são encontrados por toda parte: no ar, na água, na terra, no nosso corpo, mãos, pés, unhas, nariz, cabelos, olhos, barba...

Para viverem eles precisam de água e de alimentos, além de tempo e da temperatura ideal para se multiplicarem.

As temperaturas que as bactérias se reproduzem com maior facilidade são as entre 15o C e 70o C. Ou seja, a temperatura ambiente e as temperaturas dos alimentos quando estão frios ou mornos são ideais para que elas se multipliquem.

O homem é o principal “meio de transporte” da bactéria até o alimento e isso acontece quando não possui bons hábitos de higiene, seja relacionada a cuidados pessoais, do ambiente ou do próprio alimento.

A higiene sempre esteve muito ligada à qualidade de vida. Os aspectos relacionados ao tema vêm sendo amplamente discutidos e salientados por profissionais de saúde, pelo governo, e até mesmo pela população em geral, que atualmente encontra-se mais ciente e mais preocupada com as condições higiênicas dos alimentos além do ambiente e do pessoal envolvidos no preparo de refeições, o que torna fundamental a atenção dirigida a tais aspectos e o cumprimento de normas estabelecidas por órgãos competentes.

São inúmeros os fatores que influenciam nas questões de higiene dos alimentos tais como: higiene pessoal e do ambiente, características dos alimentos, condições de conservação e de preparo, entre outros. Os microrganismos causadores de doenças aproveitam as situações de falhas sanitárias no manuseio de alimentos para determinarem doença no homem.

Assim, é possível estabelecer uma série de medidas higiênicas que podem prevenir a transmissão de diversos tipos de doenças, permitindo o bem estar de crianças e adultos.

*** Higiene dos alimentos:** Os alimentos a serem consumidos devem apresentar, além de valor nutritivo, condições adequadas de higiene para serem ingeridos. Caso contrário, podem contribuir para o aparecimento de doenças ou até mesmo a morte. Algumas recomendações são:

- Tocar nos alimentos apenas antes de cozinhar ou durante a lavagem dos mesmos (e com as mãos bem limpas!);
- Beber água somente filtrada ou fervida;
- Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas, usando sabão, ou gotas de água sanitária, ou vinagre e depois lavar com água corrente (filtrada ou fervida);
- Fazer a comida perto do horário de servi-la;

- Escolher alimentos fiscalizados pelo Ministério da Agricultura e que apresentem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF). Não comprar ovos, frango e leite de origem clandestina;
- Cozinhar bem os alimentos e principalmente as carnes, aves e peixes. Os alimentos que estiverem congelados devem ser muito bem descongelados antes de serem preparados e cozidos;
- Fazer a quantia certa para evitar sobras: quando a comida esfria à temperatura ambiente, os microorganismos começam a se multiplicar e a comida pode estragar;
- Guardar sobras com muito cuidado: As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira. No caso de comida de criança, o melhor é não guardar. Todo alimento na geladeira deve estar embalado ou acondicionado em pote fechado;
- Aquecer bem os alimentos: aqueça muito bem os alimentos que foram refrigerados: mexa, misture para aquecer por igual, juntando água, se possível, para permitir a fervura que mata os micróbios;
- Não misture alimentos crus com cozidos: quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar a ave cozida ou assada. Evite o uso de tábuas de madeira e colheres de pau porque os micróbios ficam escondidos nas frestas da madeira; prefira as tábuas e colheres de plástico resistente;
- Proteger alimentos de insetos e animais: eles transportam micróbios que causam doenças. Proteja os alimentos, guardando-os em vasilhas fechadas;
- Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos;
- Não comer alimentos com aparência, cheiro ou textura impróprios (diferentes do habitual);
- Ler com atenção o rótulo do alimento;
- Verificar o prazo de validade;
- Conservar em local apropriado.

*** Alimento contaminado X alimento estragado**

Os comportamentos de higiene relacionados aos alimentos têm como objetivo evitar que os estes fiquem contaminados ou até mesmo estragados. Mas qual a diferença? Um alimento contaminado é aquele que contém bactérias prejudiciais à saúde mas o cheiro, o gosto e a aparência do alimento continuam normais.

Um alimento estragado é aquele que estava contaminado mas que com o passar do tempo as bactérias se multiplicaram, mudando o cheiro, sabor e aparência do alimento (alimento podre).

Tanto os contaminados como os estragados podem causar problemas como diarreia, vômitos e até a morte. Mas os alimentos contaminados são muito mais perigosos que os estragados pois pela aparência não podemos perceber que eles estão ruins. Já os estragados, de longe sabemos que eles não devem ser consumidos. Mas atenção: pode acontecer de uma pessoa não conhecer o cheiro e o gosto normal de uma determinada comida e comer um alimento estragado sem saber que ele não está bom. Isso é muito perigoso!

Um alimento também pode estar contaminado ou estragado em apenas uma parte e é por isso que às vezes as pessoas comem da mesma comida e só algumas passam mal.

Quando temos bons hábitos de higiene, as quantidades de bactérias presentes em nosso meio são bem menores e o risco de acontecer algum problema também! Por isso é tão importante manter-se sempre limpo, e cuidar da limpeza pessoal, do ambiente e dos alimentos corretamente.

*** Higiene pessoal**

Os cuidados de higiene pessoal são direcionados especialmente aos manipuladores de alimentos, isto é, aos indivíduos que trabalham com o preparo de alimentos, mas isso não significa que as outras pessoas não tenham que se preocupar com esse assunto. Pelo contrário!

São atitudes que devem fazer parte do dia-a-dia de todos nós, para preservar a saúde e prevenir doenças. Aqui estão algumas recomendações:

- Tomar banho todos os dias e manter-se limpo;
- Manter as unhas limpas e cortadas;
- Escovar os dentes após as refeições;
- Usar roupas limpas;
- Lavar as mãos:
- Antes de pegar em alimentos;
- Antes de comer qualquer alimento;
- Após ir ao banheiro;

- Após pegar em dinheiro, em algum objeto sujo ou em animais.

*** Algumas recomendações são específicas para os manipuladores de alimentos**

O manipulador deve lavar as mãos:

- Toda vez que mudar de atividade durante o período de trabalho;
- Depois de tocar nos cabelos;
- Após usar o banheiro;
- Ao tocar alguma parte do corpo;
- Quando fumar ou assuar o nariz;
- Entre a manipulação de alimentos crus e cozidos;
- Sempre que entrar na cozinha;
- Depois de comer;
- Após mexer na lixeira;
- As unhas devem ser mantidas curtas e sem esmalte;
- Não usar brincos, relógios, broches, anéis e outros acessórios enquanto estiver preparando os alimentos;
- Manter o uniforme sempre limpo;
- Usar touca e sapatos fechados;
- Não comer durante o preparo dos alimentos;
- Usar máscara e luvas quando estiver manipulando alimentos crus e sempre que se fizer necessário.

*** Como lavar as mãos corretamente**

Esfregar as palmas (face anterior) das mãos, as faces posteriores, por entre os dedos, embaixo das unhas e não esquecer de incluir o polegar e o dedo mindinho!

Quando temos bons hábitos de higiene pessoal, as quantidades de bactérias presentes são bem menores e o risco de acontecer algum problema também!



* **Higiene ambiental**

Algumas dicas para manter o ambiente em condições adequadas de higiene são:

- Realizar a limpeza dos equipamentos e utensílios logo após o uso;
- Limpar as superfícies usadas no preparo dos alimentos e o piso, após o preparo de cada refeição;
- Manter as áreas da cozinha bem limpas e livres de restos de alimentos;
- Conservar as latas de lixo tampadas, limpas e afastadas dos alimentos, para evitar o acesso de insetos.

3.7. Alimentação e atividade física

Objetivo: Explicar a importância e benefícios da atividade física relacionados à alimentação e à qualidade de vida.

Desenvolvimento: Já faz algum tempo que a atividade física deixou de ser objeto apenas da vaidade e passou a ser considerada fundamental para a saúde e boa qualidade de vida. Isso porque são muitos os benefícios que o exercício físico nos proporciona, como por exemplo:

- Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, principalmente, o coração e os pulmões;
- Contribui para o bom funcionamento do intestino;

- Diminui a ansiedade, o estresse e a depressão;
- Melhora o humor e a auto-estima;
- Contribui para o funcionamento normal dos mecanismos cerebrais de controle de apetite, de modo a trazer um equilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia;
- Diminui em 40% as chances de morrer por doenças cardiovasculares e ajuda na prevenção e no controle dessas e de outras doenças tais como diabetes melito, hipertensão arterial, osteoporose, problemas respiratórios, etc.;
- Aliada a uma alimentação equilibrada, ajuda a perder ou a manter um peso adequado;
- Quanto mais ativo a pessoa se torna, mais calorias ela queima.

A tabela a seguir demonstra o gasto calórico de algumas atividades físicas:

Atividade Calorias por quilograma de peso por minuto

Basquete	0,14
Caminhada	0,12
Ciclismo	0,06
Corrida	0,19
Dança	0,11
Escalar montanha	0,16
Futebol	0,14
Ginástica	0,06
Jardinagem	0,12
Judô	0,19
Natação	0,13
Patinação	0,12
Surf	0,08
Tênis	0,15
Musculação	0,13
Voleibol	0,12

Para calcular o gasto de calorias, multiplique a quantidade de calorias da tabela pelo seu peso (em kg) e duração da atividade (em minutos). Ex.:

- Um indivíduo de 50 kg que pratica tênis por 40 minutos, teria como gasto calórico por treino: $0,15 \times 50 \times 40 = 300$ kcal.

Se esse mesmo indivíduo desejasse perder peso, ele poderia ter como alternativa aumentar a duração, frequência ou tipo de atividade física sem precisar diminuir as quantidades de alimentos que consome. Essa também é uma das vantagens da prática de atividade física!

Os exercícios físicos devem fazer parte, caso não haja impedimento de saúde, da vida diária de todas as pessoas.

O ideal é que se faça um pouco de atividade física todos os dias. Você não precisa ficar várias horas fazendo exercícios e suando sem parar; “pegar pesado” é para atletas. A criança, os adolescentes e as pessoas em geral, devem procurar uma atividade que lhes agrade, convidar um amigo para participar... O professor de Educação Física é quem melhor pode orientar sobre o assunto. O que não pode é ficar parado!

3.8. Alimentos diet e light

Objetivo: Explicar o significado e as diferenças entre os alimentos “diet” e “light”.

Desenvolvimento: Os alunos (ou o professor) deverão levar embalagens de alguns alimentos *diet* e *light*.

Comparar/ discutir semelhanças e diferenças e só então introduzir o assunto. A sociedade preocupada com o excesso de peso e a existência de doenças muito relacionadas com a alimentação despertou o investimento de indústrias alimentícias em pesquisas que resultaram na criação de inúmeros produtos com características especiais, como é o caso dos alimentos “diet” e “light”.

Ainda existe muita confusão a respeito do significado e das diferenças existentes entre esses tipos de alimentos. A explicação é muito importante para que se possa escolher e comprar o produto certo.

Produtos “light” são alimentos modificados em seu valor energético ou em sua composição de gordura e devem ter pelo menos 25% a menos de calorias que os produtos comuns.

Mas atenção: isto não significa que esses produtos não contenham açúcar, portanto não devem ser consumidos pelos diabéticos, a não ser que tenham escrito no rótulo SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES.

Produtos “diet” são aqueles produzidos para atender às necessidades dietéticas específicas de várias doenças. Incluem alimentos para dietas com restrição em algum nutriente. Esta restrição pode ser de açúcares, sódio, gorduras, colesterol, aminoácidos e proteínas, entre outros.

Por isso, ao comprar produtos “diet” deve-se ler com bastante atenção o rótulo da embalagem para verificar se ele atende às necessidades específicas do consumidor. Por exemplo, os produtos que podem ser consumidos pelo diabético são aqueles que não contêm glicose ou sacarose (sinônimos de açúcar).

3.9. Obesidade

Objetivo: Definição, epidemiologia, causas, consequências, tratamento, prevenção e dicas de vida saudável.

Desenvolvimento: A palavra “indivíduo” é definida como “a pessoa humana, considerada em suas características particulares”. Isso significa que, apesar da raça em comum, possuímos, sem exceção, diferenças físicas e biológicas. Assim, o termo “gêmeos idênticos” não pode ser considerado literalmente e o correto seria “gêmeos quase idênticos”.

Mas o que influencia cada pessoa a ser como é? Um conjunto bastante amplo de fatores pode explicar as características individuais:

- Genética: trata-se do verdadeiro “documento de identidade” do ser humano;
- Metabolismo: abrange o funcionamento de todos os órgãos e seus componentes, desde uma única célula ao corpo humano por inteiro;
- Meio ambiente: inclui aspectos como a cultura, educação, relações interpessoais, etc.;
- Estilo de vida: hábitos alimentares, atividade física, tabagismo, alcoolismo, entre outros.

A obesidade está relacionada com um ou vários desses fatores. Define-se obesidade como uma doença caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que ocasiona prejuízos à saúde do indivíduo. A obesidade coincide com um aumento de peso mas nem todo aumento de peso está relacionado à obesidade, a exemplo de muitos atletas, que são “pesados” devido à massa muscular e não pela gordura corporal.

Existem diversas maneiras de se classificar e diagnosticar a obesidade, no entanto, uma das mais utilizadas atualmente baseia-se na gravidade do excesso de peso, o que se faz através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando-se a seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso atual (kg)} / \text{altura}^2 (\text{m}^2)$$

O uso do IMC resulta ser prático e simples. A aplicação do IMC não é indicada para crianças em função das rápidas alterações corporais decorrentes do crescimento.

Embora não muito indicado para adolescentes também por causa das rápidas alterações corporais, existe a classificação do estado nutricional de adolescentes através do IMC:

Idade (anos)	Baixo peso		Sobrepeso	
	Meninos	Meninas	Meninos	
Meninas				
10 - 10,9	15	15	20	21
11 - 11,9	15	15	20	22
12 - 12,9	16	16	21	23
13 - 13,9	16	17	22	23
14 - 14,9	16	17	22	24
15 - 15,9	17	18	23	25
16 - 16,9	18	18	23	25
17 - 17,9	18	18	23	25

Quanto maior for o IMC de um indivíduo, maior sua chance de morrer precocemente e de desenvolver doenças do tipo diabetes melito, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Mas isso não significa dizer que quanto mais magro melhor pois o índice de mortalidade também aumenta em indivíduos com IMC muito baixo, especialmente por causa de doenças infecciosas e dos pulmões. O ideal é manter-se na faixa de normalidade.

Você não precisa se preocupar tanto com o seu valor de IMC. O mais importante é que você tenha uma alimentação e um estilo de vida saudáveis.

O IMC sozinho, não é indicador suficiente da gravidade do problema de peso em excesso pois o tipo de distribuição dessa gordura pelo organismo também deve ser considerada.

Existem diversos tipos de obesidade quanto à distribuição de gordura, mas os mais característicos são o que dá ao corpo o formato de uma maçã (mais comum em homens) e o que torna o corpo parecido com uma pêra, fino em cima e largo nos quadris e nas coxas (mais comum em mulheres). A obesidade em forma de maçã está associada a doenças como o diabetes e as enfermidades cardiovasculares. A obesidade em forma de pêra está associada à celulite e varizes, além de problemas de pele e ortopédicos.

***Epidemiologia**

O número de crianças e adultos obesos é cada vez maior, seja em países pobres ou ricos, ou nos que se caracterizam por uma população magra, como é o caso do Japão. A Organização Mundial de Saúde passou a considerar a obesidade como um problema de saúde pública tão preocupante quanto a desnutrição.

No Brasil, estima-se que a obesidade infantil atinja 20% das crianças e cerca de 32% da população adulta apresenta algum grau de excesso de peso. A obesidade é um problema sério em todas as regiões do país, mas a situação é ainda mais crítica no Sul. Nos Estados Unidos, 34% dos homens e 55% das mulheres adultos são obesos.

***Causas**

São quatro os fatores que ajudam o indivíduo a engordar: ou ele come muito ou tem gasto calórico diminuído ou acumula gorduras mais facilmente ou têm mais dificuldade de queimá-las. Todas essas condições ocorrem não apenas por mecanismos orgânicos mas também devido a fatores genéticos.

O gasto calórico significa a queima de energia que uma pessoa apresenta durante as 24 horas do dia e isso inclui o gasto calórico com a atividade física.

A capacidade de transformar calorias em gorduras varia de indivíduo para indivíduo e isso explica por que dois indivíduos com mesmo peso e altura, que comam os mesmos alimentos, podem acumular gordura com menor ou maior eficiência e este último é que tenderá a ser gordo.

Uma outra causa é a presença de doenças de origem hormonal. Contudo, são causas raras de obesidade, inferior a 10% dos casos. O hipotireoidismo é um exemplo.

Pessoas sedentárias, isto é, que não praticam atividade física, apresentam um gasto calórico reduzido e podem ter mais dificuldade de queimar a gordura e mais facilidade para armazená-la.

Nas últimas décadas, o brasileiro de um modo geral, substituiu atividades como esportes e caminhadas pela televisão, considerada principal opção de lazer das diferentes camadas da população.

A modernização dos processos produtivos também foi responsável pela redução da atividade física. Assim, a forma de trabalhar e de viver de grande parte dos brasileiros requer cada vez menos energia.

Como visto anteriormente, a obesidade não apresenta uma única causa. No entanto, a mais simples de ser compreendida e também a mais divulgada é a que se deve a um maior consumo de alimentos (calorias) em relação a um menor gasto de energia. Exemplos de maus hábitos alimentares que ajudam a engordar:

- Não ter horários fixos para comer, ou seja, “beliscar” a toda hora, a pessoa perde o controle da quantidade que comeu e come muito sem nem perceber;
- Exagerar no consumo de alimentos gordurosos como frituras, manteiga, óleos, doces cremosos, chocolates, etc.;
- Fazer “dietas da moda”, responsáveis pelo efeito ioiô, isto é, o “emagrece-e-engorda” dos que fazem esses tipos de dieta;
- Ficar longos períodos em jejum, o que aumenta a fome e o apetite, favorecendo o consumo de maior quantidade de alimentos;
- Fazer poucas refeições durante o dia e em grandes volumes, podendo aumentar o volume do estômago e também a quantidade de alimentos que a pessoa consegue ingerir.

***Outros fatores relacionados à obesidade**

Dados de uma pesquisa sobre a obesidade na população adulta brasileira realizada em 1989 associaram alguns possíveis fatores que explicariam os altos índices de obesidade no país.

São eles:

- Dieta desequilibrada onde predominam alimentos muito calóricos e de fácil acesso à população mais carente (cereais, óleo, açúcar);
- Redução do tamanho da família, aumentando a disponibilidade de alimentos no domicílio;
- Melhora da infra-estrutura básica, aumentando a expectativa de vida da população e provavelmente, por consequência, o peso da mesma já que o percentual de gordura aumenta com a idade;
- Estrutura demográfica: maior concentração de pessoas na área urbana, proporcionando menor gasto energético, acesso a variados tipos de alimentos (principalmente industrializados) e também maior expectativa de vida.

*** Consequências**

Diversas doenças e condições clínicas estão associadas à obesidade. Alguns exemplos são:

- Apnéia do sono;
- Acidente vascular cerebral, conhecido popularmente como derrame cerebral;
- Fertilidade reduzida em homens e mulheres;
- Hipertensão arterial ou “pressão alta”;
- Diabetes melito;
- Dislipidemias;
- Doenças cardiovasculares;
- Cálculo biliar;
- Aterosclerose;
- Vários tipos de câncer como o de mama, útero, próstata e intestino;
- Doenças pulmonares;
- Problemas ortopédicos;
- Gota.

São bastante variados os prejuízos que o excesso de peso pode causar ao indivíduo e envolvem desde distúrbios não fatais, embora comprometam seriamente a qualidade de vida, até o risco de morte prematura. Os dados existentes são alarmantes: estima-se que mais de 80 mil mortes ocorridas no país poderiam ter sido evitadas se tais indivíduos não fossem obesos.

***Tratamento**

O objetivo atual do tratamento da obesidade consiste em se alcançar um peso saudável e não mais o peso ideal. Mas o que seria o peso saudável? Aqueles das modelos e bailarinas extremamente magras ou dos artistas de televisão? Com certeza não. O peso saudável é aquele que se está no “tamanho” adequado para desempenhar as atividades (internas e externas) do organismo, nem para mais, nem para menos. Trata-se de um peso onde as complicações associadas à obesidade são nulas ou mínimas.

Um corpo bonito ou magro não é sinônimo de saudável. É necessário analisar cada caso separadamente pois as necessidades variam de acordo com o indivíduo e por isso não é coerente querer ter o corpo igual ao de uma outra pessoa; o peso saudável, então, é aquele adequado para o seu caso e o de mais ninguém. Um nutricionista e/ou médico são os profissionais de saúde que podem avaliar a adequação do peso dos indivíduos.

O tratamento da obesidade varia de acordo com a gravidade da doença, tornando-se necessária, em casos específicos, a associação de medicamentos ou até mesmo intervenções cirúrgicas. No entanto, existem recomendações gerais que são adequadas para a grande maioria dos obesos: educação (ou reeducação) alimentar, atividade física e a participação familiar e comunitária nesse processo. Esses temas serão abordados a seguir.

a. A educação (ou reeducação) alimentar

É preciso que a pessoa entenda e aprenda (ou reaprenda) o significado e a importância de se comer bem (e não bastante!), isto é, mudar os maus hábitos alimentares e adquirir os bons.

Trata-se de um novo estilo de vida, de ampliar conceitos, mudar costumes... o que não é nada fácil, ainda que possível. E é

acreditando nessa possibilidade que se deve dar muita importância e ênfase à **educação alimentar**.

Esse aprendizado pode e deve ocorrer em qualquer lugar, mas a escola é um espaço privilegiado para o estudo da alimentação e da nutrição como ciência, arte, técnica e história. A escola deve atuar como um laboratório em permanente atividade de busca, de inquietação, de interrogações sobre o homem e as suas condições de vida, pois é nesse mesmo local que se revelam as dificuldades que existem fora dele e onde estas podem ser solucionadas.

b. Orientações nutricionais

Algumas orientações nutricionais com o objetivo de educação alimentar e prevenção da obesidade são:

- Seja realista: faça pequenas mudanças no modo como você se alimenta e no seu nível de atividade física. Não comece com grandes alterações, vá passo a passo. Após o primeiro pequeno sucesso estabeleça um novo objetivo e prossiga;
- Seja aventureiro: saia da mesmice! experimente alimentos e preparações que você não conhece, especialmente as que são à base de frutas e verduras. Aquele alimento que você nunca experimentou: tente, ele pode ser gostoso e irá contribuir para melhorar o seu consumo de nutrientes;
- Seja flexível: não fique pensando se você cumpriu ou não os seus objetivos em apenas uma refeição. O ideal é que se tenha um plano diário, mas caso você exagere em uma refeição, coma menos na próxima;
- Seja sensível: aprecie todos os tipos de alimentos e preparações;
- Prefira uma dieta pobre em gordura e em colesterol e rica em frutas e verduras;
- Modere as quantidades de açúcares, sal e sódio;
- Beba, no mínimo, 8 copos de água por dia entre as refeições;
- Estabeleça horários fixos para se alimentar;
- Fracione a alimentação em 5 ou 6 refeições (café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), reduzindo a quantidade consumida em cada uma delas;

- Prepare o prato com toda a quantidade de alimentos a ser consumida para que se tenha o controle da quantidade a ser ingerida;
- Siga o guia da “Pirâmide dos Alimentos”, consumindo as porções para cada grupo de alimentos de acordo com a idade (veja mais detalhes no texto sobre alimentação saudável);
- Prefira ambientes agradáveis para realizar as refeições e evite assistir televisão enquanto come;
- Ao iniciar o almoço ou jantar, coma primeiro os vegetais crus e folhosos, como o alface e a rúcula, pois eles promovem uma sensação de saciedade mais rápida. Isso fará com que sua fome diminua e irá comer os outros alimentos em menor quantidade;
- **SEJA ATIVO!** Incorpore a atividade física no seu dia-a-dia. Ande até a padaria, desça um ponto antes da sua casa e escola. Vale tudo!

É importante deixar claro que essas são apenas algumas orientações gerais. A obesidade, como referido anteriormente, é uma doença, e como tal deve ser orientada e tratada pelo profissional adequado, que neste caso é o nutricionista ou médico. O professor deve orientar o aluno ou o responsável por este a dirigir-se a um serviço de saúde para receber informações mais específicas.

c. Participação da escola e da família

O processo de educação alimentar deve contar com a participação de toda a família, especialmente quando se trata de mudar os hábitos das crianças pois elas se espelham nos adultos, o que torna de igual importância o exemplo dos professores e educadores. Uma questão para se refletir diz respeito aos produtos vendidos nas lanchonetes das escolas, pois a maioria desses produtos não apresenta valor nutritivo e são apenas fontes de gorduras e calorias extras.

3.10. Alimentação saudável

Objetivo: Estimular a reflexão do aluno a respeito do conceito de alimentação saudável e saber o que ele compreende sobre o assunto.

Conhecimentos prévios necessários: À critério do professor: não há necessidade de conhecimentos prévios se o objetivo for avaliar conceitos anteriores; necessária aula sobre alimentação saudável antes desta atividade caso se pretenda avaliar o conhecimento adquirido.

Material:

- Caderno de atividades ou papel.

Procedimento:

a) O aluno deverá escrever, com as próprias palavras, o que significa uma alimentação saudável e dar exemplos de alimentos que compõem tal alimentação.

b) Coloque V se a informação for verdadeira e F se for falsa.

() Uma boa alimentação dá energia para o corpo funcionar bem.

() Tenho que comer muito para ter saúde.

() Só preciso comer se estiver com fome.

() A alimentação deve ser nutritiva, variada e em quantidade suficiente para ajudar no crescimento e desenvolvimento do organismo.

c) Copie as frases e responda:

– Marcos comeu bife, salada, arroz, feijão maçã e tomou suco de laranja.

– Rita comeu macarrão e bebeu refrigerante.

– Paulo comeu bastante salada, ovo e bebeu um copo de leite.

Quem você acha que comeu bem? Por quê?

3.11. Índice de massa corporal (IMC)

Objetivo: Fixar conhecimentos a respeito de alimentação saudável para evitar doenças como a obesidade e a desnutrição, através do uso do IMC.

Conhecimentos prévios necessários: Alimentação saudável; obesidade; desnutrição; IMC.

Material:

- Caderno de anotações e calculadora.

Procedimento:

a) Calcule o IMC de três colegas da turma e classifique.

b) Faça o mesmo com os membros de sua família.

c) O que você recomendaria àquele(s) que possui um IMC abaixo ou acima do normal para a idade?

3.12 Tabela de calorias

Objetivo: Fixar conhecimentos sobre energia originada dos nutrientes.

Conhecimentos prévios necessários: Nutrientes; caloria e calorias dos nutrientes.

Material:

- Calculadora e caderno de atividades.

Procedimento: Dividir a turma em 2 grupos. Cada grupo calcula as calorias e os nutrientes de um dos cardápios e depois discute as diferenças entre eles (quanto a calorias e nutrientes).

A tabela a seguir, contém a quantidade de nutrientes **por 100g de alimento**:

Alimento (100g/ml)	Proteínas (g)	Açúcares (g)	Gorduras (g)
Alface	1	3	0
Arroz	2	32	3
Batata frita	4	36	13
Bife	28	0	13
Biscoito recheado	9	74	8
Bolo simples	8	55	20
Cachorro quente	9	25	14

Cenoura crua	1	10	0
Chuchu cozido	1	9	
0			
Feijão	4	12	1
Frango assado	18	0	
5			
Leite integral	4	5	3
Maçã	0,5	15	0
Manteiga	0,5	0	81
Ovo frito	14	0	17
Pão francês	9	57	
0,2			
Refrigerante	0	10	0
Salada de frutas	0,7	24	0
Sorvete	3	24	
9,5			
Suco de laranja	0,5	13	0

Cardápio 1: Renata consumiu no café da manhã, almoço e lanche da tarde, os seguintes alimentos:

Café da manhã

Leite (200ml)

Pão (50g)

Manteiga (5g)

Maçã (100g)

Almoço

Alface (10g)

Cenoura (10g)

Frango (50g)

Arroz (100g)

Feijão -concha pequena (50g)

Chuchu cozido (50g)

Salada de frutas (100g)

Suco de laranja (200 ml)

Lanche da tarde

Bolo simples (50g)

- Calcule a quantidade de calorias e a porcentagem de nutrientes que Renata consumiu nessas refeições.

Cardápio 2: Miguel consumiu no café da manhã, almoço e lanche da tarde, os seguintes alimentos:

Café da manhã

Leite (200ml)

Pão (50g)

Manteiga (10g)

Ovo frito (50g)

Almoço

Cenoura (10g)

Bife (100g)

Arroz (100g)

Feijão (50g)

Batata frita (100g)

Sorvete (100g)

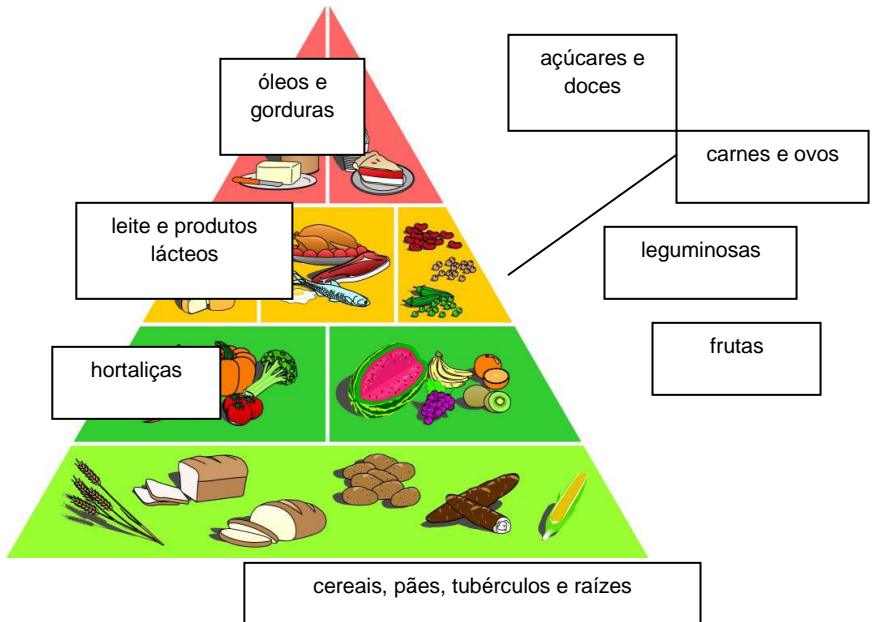
Refrigerante (200 ml)

Lanche da tarde

Cachorro quente (100g)

- Calcule a quantidade de calorias e a porcentagem de nutrientes que Miguel consumiu nessas refeições.

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS



Fonte: PHILIPPI, Sonia T., 2000.

4. Atividades Práticas: como integrar os conceitos de alimentação, nutrição e o peso saudável na escola?

4.1. Gincana APRENDENDO SOBRE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

A gincana é composta por:

- a) Montagem da pirâmide dos alimentos
- b) Montagem do prato
- c) Jogo da memória
- d) Prova final: perguntas e prendas

Desenvolvimento da gincana: A gincana funciona com todas as equipes realizando as provas simultaneamente.

Prova a Montagem da pirâmide

Desenvolvimento: Fixa-se a pirâmide dos alimentos vazia em uma parede e ao lado, dispõem-se os alimentos para colagem. As crianças terão 2 minutos para montar a pirâmide.

Esta atividade deverá ser feita após a explicação dos princípios da pirâmide alimentar pelo professor.

O objetivo desta prova, além de avaliar o que as crianças entenderam da explicação da pirâmide, é também reforçar os princípios que a regem.

Prova b Montagem do prato

Desenvolvimento: Para realização dessa prova, cada grupo de alunos por grupo recebe um prato de papel e várias figuras dos grupos de alimentos da pirâmide. A seguir, pede-se que cada grupo monte no menor tempo possível o prato com alimentos saudáveis e

balanceados segundo os princípios da pirâmide alimentar. Exemplos de alimentos que podem ser utilizados: arroz, feijão, ovo, batata frita, frango, tomate, cenoura, alface e etc.

Prova c Jogo da memória

Desenvolvimento: O jogo da memória consiste em figuras de alimentos representantes de cada grupo da pirâmide alimentar e escolhe-se uma criança de cada turma para jogá-lo.

Prova d Perguntas e prendas

Desenvolvimento: Para a prova final devem ser escolhidos 4 integrantes de cada equipe. Essas crianças irão responder a perguntas ou pagar prendas. As perguntas são sobre aspectos da alimentação, suas conseqüências e princípios da pirâmide. As prendas envolvem geralmente uma atividade física ou brincadeiras com alimentos. O grupo que obtiver o maior número de perguntas respondidas corretamente e de prendas cumpridas será o vencedor da gincana.

Perguntas:

1. De que lado é o lado esquerdo da maçã?
2. Dentro daquela colina existe uma casinha verde; dentro da casinha verde há uma casinha branca; dentro da casinha branca, há uma casinha vermelha; dentro da casinha vermelha há uma porção de criancinhas. O que sou? Dica: É uma fruta.
3. Um fazendeiro comia 2 ovos todas as manhãs. Ele não possuía galinhas, ninguém lhe dava ovos e jamais comprou, pediu, nem furtou um ovo sequer. Como obtinha os avos?
4. O que é que nasce a soco e morre a facada? Dica: está na base da Pirâmide dos Alimentos.
5. Qual é o alimento feito de flores?
6. De qual legume você se desfaz da parte externa, cozinha a parte interna; come a parte externa e se desfaz da parte interna? Dica: Está na base da Pirâmide, pois dá energia.
7. O que é que nasce no mato, no mato se cria; morre de parto na primeira cria? Dica: É um pé de fruta.
8. Qual é a fruta cuja primeira sílaba cobre a maior parte do globo terrestre?

9. De bronze é meu galho, as folhas esmeralda; o fruto de ouro e as flores de prata. Quem sou? Dica: É uma fruta.
10. Qual é o alimento de oito letras que se tirarmos quatro, ainda ficam oito? Dica: Se não tiver recheio, está na base da Pirâmide; se tiver recheio, está no topo da Pirâmide dos Alimentos.
11. O que tem pé, cabeça e dente, mas não pode andar, nem pensar ou mastigar?
12. O que é que fica no meio do mato de guarda-chuva aberto?
13. O que é que do beijo é a rima exata; faz refeições de primeira; por seu gosto até se mata ratinho na ratoeira? Dica: Faz parte do grupo dos leites e derivados.
14. O que é que tem dentes e não mastiga; tem cabelos, mas não penteia; tem pé e não caminha?
15. Qual é a fruta que tem o caroço do lado de fora?
16. Qual é a fruta que cheira ao contrário?
17. O que é que vem do alto e tem três olhos?
18. O que é que...cru, pequenino e rosado, de qualquer forma é gostoso; muito ais quando torrado, tem fama de milagroso ?
19. Seja redonda ou comprida, madura ou verde, nos tenta. Não é bebida ou comida, mas a comida esquentada. O que é?
20. Qual é o tempero mais comovente?

Respostas:

- 1. O lado que não foi mordido / 2. Melancia / 3. Pegava de sua pata / 4. O pão / 5. O mel / 6. O milho verde em espiga / 7. Bananeira / 8. Marmelo / 9. Laranja / 10. Biscoito / 11. Alho / 12. O cogumelo / 13. Queijo / 14. O milho / 15. O caju / 16. A amora(aroma) / 17. O coco / 18. Amendoim / 19. Pimenta / 20. A cebola.**

Mais....

1. A criançada adora tomá-lo em dias quentes. Está localizado no topo da pirâmide. Deve ser consumido com moderação.
2. A criançada adora!!! É rico em proteínas e cálcio e a vaca é um dos animais que se pode retirar o.....

3. É uma hortaliça rica em vitamina A e boa para a visão. O coelho pernalonga gosta muito de comê-la.
4. É um tempero utilizado na cozinha para colocar em saladas, carnes, etc. Porém, não deve ser usado em excesso.
5. Está na base da pirâmide. Pode ser usado para fazer deliciosos sanduíches e rima com macarrão.
6. É o nutriente encontrado nas carnes, ovos, leite e derivados. É importante para a pele, cabelo, etc.
7. Está no grupo das carnes. É dividido em clara e gema.
8. É fonte de vitaminas, minerais e fibras. Pode ser uma ótima opção de sobremesa. A Banana, a maçã são exemplos de.....
9. A criança adora comer frita, mas lembrem-se que frituras não são saudáveis quando consumidas em excesso. A.... também pode virar um delicioso purê.
10. É uma hortaliça folhosa verde e é servida em restaurantes acompanhando a feijoada.
11. Geralmente, essa hortaliça é usada na salada junto com o tomate ou também em sanduíches.
12. Deve-se sempre lavá-las muito bem antes de fazer as refeições

Respostas:

1. **chocolate quente/2. leite/3. cenoura/4. sal/5. pão/6. proteína/7. ovo/8.frutas/9. batata/10. couve/11. alface/12. mãos.**

4.2. Gincana “VIDA SAUDÁVEL”

A mesma deve iniciar com a seguinte programação (**os Professores devem realizar em aula**)

1ª Fase: Procedimento para medição, pesagem e tabulação de dados para verificação do IMC;

2ª Fase: Pesquisa: alimentação em casa e na escola;

3ª Fase: Estudo dos Alimentos: Carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, aminoácidos e suas funções no organismo;

4ª Fase: Confecção de Jogos Didáticos relacionados ao tema;

5ª Fase: Reorientação Alimentar e Atividades Físicas relacionadas.

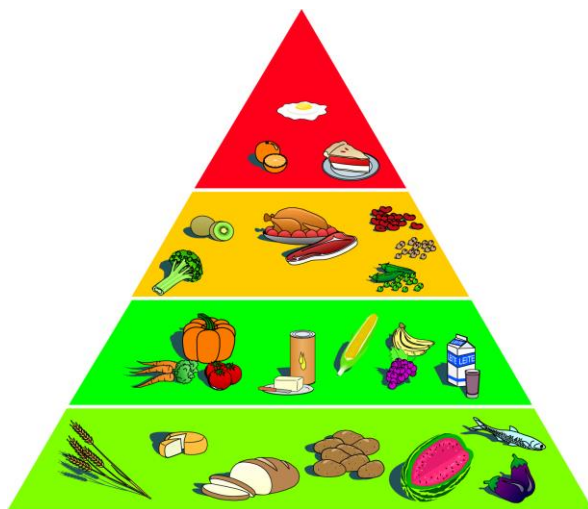
Para finalizar as atividades realiza-se uma “Gincana Nutricional”, com provas relacionadas aos próprios trabalhos, a fim de verificar o nível de conhecimento adquirido.

Sugestão de provas realizadas:

- Descobrir qual é o alimento e identificar se ele é saudável ou não saudável;
- Reunir 6 pessoas: 3 para tentar alcançar o maior (300 kg) e 3 para o menor peso estipulados (150);
- Perguntas e Respostas sobre o tema do projeto, desenvolvido nas disciplinas e nos grupos;
- Fazer uma salada de fruta com no mínimo 5 frutas diferentes, destacando as vitaminas presentes nos alimentos;
- Preencher a Pirâmide Nutricional, colando as figuras representando os alimentos;
- Elaboração de Paródia com o tema Vida Saudável.

4.3. JOGO DOS ERROS:

Aplique com seus alunos: Circule os alimentos que estão no patamar incorreto da Pirâmide Alimentar. Você sabe onde são os lugares corretos?



4.4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 1

Objetivos: Avaliar o conhecimento dos alunos a respeito do tema alimentação saudável antes de serem introduzidos, pelo professor, os conhecimentos a respeito desse tema.

Conhecimentos prévios necessários: Conhecimentos “informais”, aqui considerados como os adquiridos sem a interferência do professor.

Material:

- Desenho de um personagem (x)
- 4 Sacolas transparentes (use saco de lixo, por exemplo), contendo diversos tipos de embalagens, figuras ou nomes de alimentos, sendo:

- 1 sacola com doces, refrigerantes, salgadinhos (A)
- 1 sacola com vegetais e frutas (B)
- 1 sacola com arroz, carne, feijão, leite e pão (C)
- 1 sacola com um pouco de alimentos de cada grupo (D)

Procedimentos: Divida a turma em grupos, um para cada sacola. Os grupos deverão mostrar o conteúdo de cada uma delas e discutir qual

sacola x deve escolher para ter uma boa alimentação. Espere a resposta da turma e mostre o que aconteceria com x em cada caso:

A = engordaria e não teria saúde pois os doces, refrigerantes e salgadinhos não alimentam de verdade, só servem para engordar.

B = emagreceria, não teria energia para brincar, estudar, trabalhar, não cresceria o suficiente. Apesar de as frutas e verduras serem alimentos bastante saudáveis não se pode comer somente esses tipos de alimentos.

C = Poderia ficar doente com facilidade, não cresceria direito, etc., pois estão faltando alimentos importantes com as frutas e os vegetais que contêm substâncias importantes para o desenvolvimento e saúde das pessoas.

D = saúde! Energia e força para as atividades, além de crescer corretamente pois come alimentos de diversos tipos. Explicar que não precisa deixar de comer nada, apenas Ter cuidado com a quantidade que se come e os tipos de alimentos que se escolhe.

Nós somos seres inteligentes e podemos fazer boas escolhas, como por exemplo, dar preferência aos alimentos que nos mantêm saudáveis (como pães, massas, arroz, feijão, frutas, verduras, carnes e leite).

4.5. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 2

Objetivo: Estimular a reflexão do aluno a respeito do conceito de alimentação saudável e saber o que ele compreende sobre o assunto.

Material: Caderno de atividades ou papel.

Procedimento:

a) O aluno deverá escrever, com as próprias palavras, o que significa uma alimentação saudável e dar exemplos de alimentos que compõem tal alimentação.

b) Coloque V se a informação for verdadeira e F se for falsa.

() Uma boa alimentação dá energia para o corpo funcionar bem.

() Tenho que comer muito para ter saúde.

() Só preciso comer se estiver com fome.

() A alimentação deve ser nutritiva, variada e em quantidade suficiente para ajudar no crescimento e desenvolvimento do organismo.

c) Copie as frases e responda:

– Marcos comeu bife, salada, arroz, feijão maçã e tomou suco de laranja.

– Rita comeu macarrão e bebeu refrigerante.

– Paulo comeu bastante salada, ovo e bebeu um copo de leite.

Quem você acha que comeu bem? Por quê?

4.6. CONSUMO ALIMENTAR DE UM DIA

Objetivo: Fazer com que cada aluno relacione sua alimentação diária.

Materiais: Ficha ou folhas em branco, lápis ou caneta.

Procedimento: cada aluno deverá preencher a ficha, com os alimentos consumidos durante as refeições solicitadas, é importante salientar de que deve ser escrito tudo o que foi consumido naquele horário. Após a escrita, deverão montar uma pirâmide dos alimentos consumidos.

Ficha para orientação:

Café da manhã

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde

Jantar

Ceia

Total do dia (soma):

_____ Grupo dos pães, cereais e massas;

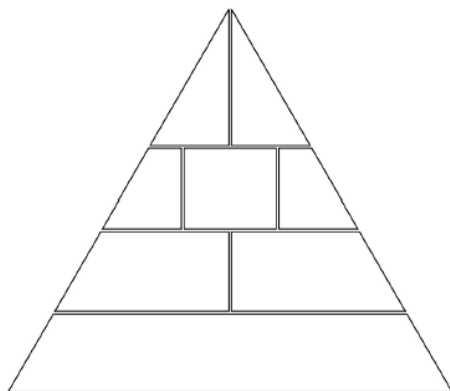
_____ Grupo dos vegetais e frutas;

_____ Grupo do leite e derivados;

_____ Grupo das carnes e ovos;

_____ Grupo da gordura e açúcar.

***Esqueleto da Pirâmide:**



4.7 .TEATRO DE FANTOCHES

Objetivos: Explicar a importância da ingestão dos alimentos presentes no teatro de fantoche e o que pode ser prejudicial no seu dia-dia

Desenvolvimento:

- Contar histórias apresentando os personagens do teatro para os alunos (Cenoura, Batata, Laranja, Abacaxi, Melancia, Morango, Uva, Abóbora, Peixe, Queijo, Beterraba, Feijão, Alface, Banana, Brócolis, Pão, Couve, Salsa, Sorvete, Bala, Chocolate, Biscoito recheado, etc...);
- Explicar a importância desses alimentos para a saúde, informando as preparações comumente realizadas com eles;
- Distribuir desenhos dos alimentos ou papel em branco para que as crianças possam desenhar e pintar os alimentos que mais gostaram.

Materiais:

- Personagens de teatro de fantoche;
- Papel
- Lápis de cor, canetinha ou giz de cera.

4.8. PIRÂMIDE ALIMENTAR

Objetivo: Apresentar para os alunos a pirâmide alimentar quanto a sua divisão, hierarquia, porção e grupo, demonstrando suas diferenças e importância.

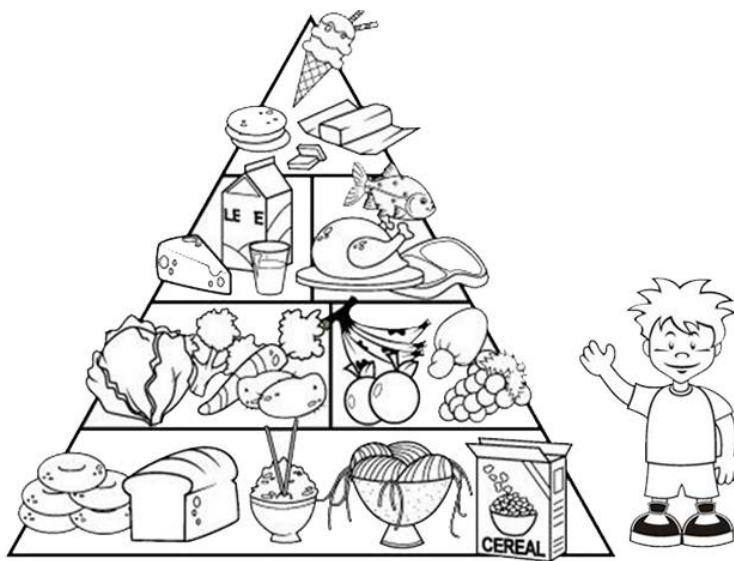
Desenvolvimento:

- Apresentar a pirâmide alimentar que será elaborada pelo educador, baseada na pirâmide estabelecida para a faixa etária;
- Explicar a importância de cada grupo perante sua classificação;
- Desenvolver dinâmicas com os alunos, para o preenchimento do desenho da pirâmide em branco, para eles fixarem cada grupo.

Materiais:

- Pirâmide alimentar;
- Desenho da pirâmide alimentar em branco para os alunos colarem figuras;
- Cola;
- Tesoura
- Jornal de mercado para recortar os alimentos.

4.9. VAMOS COLORIR???



4.10. OS SENTIDOS: A VISÃO, O PALADAR E A OLFATO – VENDO, COMENDO E SENTINDO AROMAS DOS ALIMENTOS

Objetivo: Fazer com que as crianças reconheçam os alimentos de uma forma diferente usando os sentidos

Desenvolvimento:

1. Solicitar às crianças que levem alimentos in natura variados possíveis de serem ingeridos crus;
2. Higienizar os alimentos;
3. Passar os alimentos pelas mãos de cada aluno, sendo estes inteiros e cortados em pedaços;
4. Fazer com que cada criança identifique cada alimento, utilizando o olfato, a visão e por fim o paladar quando cada alimento será experimentado;
5. Anotar em uma ficha a aceitação de cada um.
6. Orientar os alunos suas formas de consumo;
7. Distribuir desenhos dos alimentos trabalhados na atividade para os alunos pintarem, orientando-os a utilizarem as cores características de cada alimento;
8. Montar uma exposição com os desenhos decorados.

Materiais:

- Alimentos in natura
- Guardanapos
- Tigelas
- Faca sem ponta
- Colheres
- Materiais para higienização das frutas (detergente, esponja e água sanitária)

4.11. DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DOS LEGUMES

Objetivo: Apresentar algumas variedades de legumes, demonstrando suas diferenças de cores, sabores, odores e preparo bem como a importância de seu consumo diário.

Desenvolvimento:

1. Mostrar para os alunos algumas variedades de legumes como: batata, cenoura, berinjela, pepino, milho e chuchu, verificando se estes reconhecem todas ou se há algum legume desconhecido pelo grupo;
2. Demonstrar suas diferenças quanto à cor, textura e sabor, considerando o doce e o azedo;
3. Explicar a importância do consumo diário relatando os nutrientes presentes e a função destes no organismo;
4. Aplicar uma atividade com os alunos para modelar com massinha os legumes que mais gostam.

Materiais:

- Massinha de modelar;
- Lápis de cor, canetinha ou giz de cera;
- Legumes in natura

Observação: O mesmo poderá ser feito com as verduras e frutas.

4.12. ÁRVORES DE FRUTAS

A curiosidade é uma das grandes virtudes das crianças, por isso, devemos aproveitar esse momento para explorar essa curiosidade com a apresentação das frutas e das suas origens.

Por exemplo:

- Abacate é originário do México e da América Central, vem de um abacateiro que é uma árvore de grande porte;
- Abacaxi tem sua origem no Brasil e no Paraguai, vem de um abacaxizeiro que é um arbusto baixo, possui 3 tipos: caiena lisa, pérola-de-pernambuco e abacaxi de boituva, a sua variedade mais azeda é conhecida como Ananás;
- Acerola é originária das Antilhas e é parecida com a cereja européia, nasce de uma aceroleira (árvore de médio porte);
- Ameixa pode ser de origem européia ou japonesa e vem de uma ameixeira que é uma árvore de médio porte;
- Amora-preta vem de amoreiras (árvore de médio porte) nativas do Brasil;

- Banana tem sua origem no sudeste asiático e nasce de uma bananeira que produz cachos formando pencas, que pode chegar a 200 bananas; possui diversas variedades: nanica, prata, maçã, ouro, banana-da-terra e São Tomé;
- Coco também vem da Ásia e nasce de um coqueiro que é considerado uma árvore de grande porte;
- Laranja vem da laranjeira, uma árvore de médio porte, originária do Brasil; possui uma grande variedade como: baía, barão, lima, pêra, da terra e seleta;
- Limão vem do limoeiro, árvore de médio porte e possui grande variedade como: galego, siciliano, tahiti e cravo;
- Maçã vem da macieira, árvore de grande porte, que tem sua origem na Europa e Ásia, mas veio para o Brasil há 40 anos; possui a variedade: gala, golden delicious, Fuji e maçã verde;
- Uva vem da videira (planta trepadeira) que teve grande importância desde a antiguidade na região mediterrânea e no norte da Ásia.

Objetivo: Explicar a origem das frutas para os alunos.

Desenvolvimento:

- 1.Apresentar as frutas in natura para os alunos reconhecerem suas formas e cores;
- 2.Explicar a importância das frutas para a saúde;
- 3.Relacionar quais frutas nascem em árvore e descrever seus nomes; sugestão: apresentar fotos dos pés de frutas, de preferência quando estiverem carregados de frutas;
- 4.Confeccionar juntamente com os alunos uma árvore para cada sala, sendo que as frutas serão colhidas e decoradas pelos mesmos.

Materiais:

- Papel verde;
- Papel marrom;
- Desenho de frutas;
- Frutas in natura;
- Lápis de cor, canetinha ou giz de cera;
- Cola.

4.13. BRINCANDO COM ALIMENTOS

Objetivo: Proporcionar um maior contato dos alunos com os alimentos, utilizando desenhos de alimentos impressos para que os alunos pintem de acordo com as cores correspondentes, facilitando o reconhecimento destes.

Desenvolvimento;

1. Entregar o desenho de alimentos para os alunos;
2. Incentivar os alunos a pintar o desenho de acordo com as cores correspondentes de cada alimento;
3. Orientá-los e auxiliá-los durante todo o desenvolvimento da atividade;
4. Fixar os desenhos no refeitório, de modo a incentivar o consumo dos alimentos presentes.

Materiais:

- Desenho de alimentos;
- Lápis de cor, canetinha ou giz de cera.

4.14. ALIMENTOS DE CONSUMO MODERADO

Objetivo: Explicar a importância de uma alimentação saudável e favorecer o reconhecimento de alimentos que devem ser consumidos com moderação.

Desenvolvimento:

1. Explicar a importância de uma alimentação saudável (o motivo de alguns alimentos terem de ser consumidos com moderação);
2. Dividir uma placa de metal em duas partes: moderados e demais alimentos;
3. Preparar ímãs de alimentos de consumo moderado e também de outros alimentos.
4. Escolher aleatoriamente um aluno e entregar um ímã, este deve colocar na coluna correta.

Materiais:

- Placa de metal;
- Ímãs de alimentos.

4.15. ÁLBUM SERIADO

Objetivo: Reconhecer alimentos que compõem o cardápio. Apresentar as crianças os alimentos que estão fazendo parte do cardápio no seu dia-dia.

Desenvolvimento:

1. Explicar o conceito de cardápio;
2. Fornecer figuras de alimentos em branco para que sejam pintadas;
3. Recortar e colar as figuras em folhas de A4;
4. Confeccionar um bloco separando-as por cores

Materiais:

- Figuras de alimentos
- Tesoura
- Cola
- Folhas A4
- Lápis de cor ou giz de cera;

4.16. JOGO DA MEMÓRIA

Objetivo: Fazer com que a criança memorize visualmente os alimentos e seus nomes.

Desenvolvimento:

1. Dividir os alunos em 2 grupos;
2. Fornecer pares iguais de cartões com figuras de alimentos com seus respectivos nomes abaixo;
3. Misturar os cartões e com a face da figura voltada para baixo, colocá-los lado a lado;
4. Pedir que cada grupo por vez escolha dois cartões para formar pares. Caso não forme o par de figuras iguais, passar a vez para o outro grupo, caso forme, o grupo terá chance de jogar outra vez;
5. O grupo que mais identificar os cartões com os alimentos iguais será o vencedor.

Materiais:

- Pares iguais de cartões com figuras e seus respectivos nomes abaixo

4.17. MURAL

Objetivo: Elaborar um local para apresentar a todos os resultados dos trabalhos confeccionados pelas próprias crianças.

Desenvolvimento:

1. Pedir que cada criança pense em alimentação saudável e escolha um alimento para representá-la.
2. Pedir que desenhem o alimento que escolheram em um quadro de cortiça.
3. Cada criança falará porque escolheu o alimento que desenhou.

Materiais:

- Quadro grande de cortiça
- Cola colorida

4.18. OFICINA DE CULINÁRIA

Objetivo: Conhecer melhor as frutas através da manipulação das mesmas, trabalhando com receitas que estimularão a curiosidade, com formas, sabores e números.

Desenvolvimento:

1. Pedir que os alunos levem frutas variadas;
2. Cada aluno deverá higienizar e sanitizar as frutas, mostrando a importância desse procedimento;
3. Um adulto deverá cortar as frutas;
4. Os alunos irão experimentar cada fruta e identificando o aroma e o sabor;
5. Pedir que observem cuidados na cozinha, abordar noções de higiene e conceitos de matemática.
6. As crianças prepararão salada de frutas.

Materiais:

- Frutas
- Detergente
- Água sanitária
- Esponja
- Faca
- Vasilha
- Colher de servir

- Taças
- Colheres de sobremesa

4.19. HORTICULTURAS

Objetivo: Destacar para as crianças a importância do processo de crescimento dos vegetais associado ao seu processo de crescimento e desenvolvimento.

Desenvolvimento:

1. Levar sementes e mudas para que as crianças semeiem, cultivem e colham os alimentos que estarão fazendo parte do seu cardápio. A horticultura pode ser feita em um espaço já destinado dentro da escola, ou utilizando vasos;
2. Pedir para os alunos levarem para casa e introduzir no cardápio da família;
3. As crianças devem observar e comparar seu processo de crescimento: assim como as plantas, precisamos nos alimentar todos os dias para crescermos fortes e sermos adultos saudáveis;
4. Os alimentos cultivados podem ser utilizados nas aulas de culinária e também nas refeições servidas às crianças.

Materiais:

- Sementes e mudas
- Pá
- Terra
- Adubo

4.20. JOGOS INTERATIVOS

Objetivo: Trazer para o dia-dia da criança assuntos relacionados à alimentação aliada à tecnologia despertando interesse de conhecimento

Desenvolvimento:

1. Deve-se certificar anteriormente de que a escola possui os equipamentos antes de planejar as atividades;
2. O professor deve procurar jogos, programas e sites interativos, relacionados à nutrição;

3. Levar os alunos para uma sala com computadores e deixar que os alunos joguem;

4. Pedir que os alunos comentem o que aprenderam com os jogos.

Materiais:

- computadores

4.21. AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

Objetivo: Verificar o estado nutricional das crianças e adotar atitudes para manter ou reverter a classificação nutricional. Estimular a criança para a importância da alimentação no seu processo de crescimento e desenvolvimento.

Desenvolvimento:

1. Utilizar balança para aferição do peso, infantômetro para aferição da estatura da criança;
2. Anotar os dados como nome, data de nascimento, peso e altura, em fichas de avaliação;
3. Marcar os dados em gráficos de crescimento e desenvolvimento infantil e comparar com os padrões de referência;
4. Enviando aos pais relatório informando se a criança está crescendo de uma forma saudável;
5. Repetir o procedimento trimestralmente.

Materiais:

- Balança
- Infantômetro
- Fichas de avaliação
- Tabelas e gráficos de crescimento e desenvolvimento infantil de acordo com o Ministério da Saúde atualizadas

4.22. OS ALIMENTOS TÍPICOS NA FESTA JUNINA!

Objetivo: Facilitar às crianças o reconhecimento de alimentos típicos de festa junina e inclusão destes na alimentação.

Desenvolvimento:

1. Explicar às crianças a origem da festa junina, relacionando dia de São João,

alimentos típicos, quadrilha, fogueira entre outras atividades praticadas e objetos presentes comumente festa.

2. Pedir que cada aluno traga de casa uma preparação típica como: Arroz doce, bolo de batata-doce, bolo de fubá, bolo de macaxeira, bolo de milho, canjica, cuscuz de milho, pamonha, pamonha com coco, pé-de-moleque, pé-de-moleque de rapadura, pipoca doce, pipoca salgada, sopa de milho verde.

3. Realizar uma festa junina e incentivar os alunos a degustarem cada preparação e identificarem de que foram feitas.

Materiais:

- Preparações típicas de festa junina
- Pratos descartáveis
- Copos
- Talheres
- Guardanapo
- Bandeirinhas

4.23. PINTANDO A PIRÂMIDE DE ALIMENTOS

Objetivo: Ajudar as crianças no reconhecimento dos grupos alimentares e alguns alimentos que o compõem.

Desenvolvimento:

1. Fazer uma legenda da seguinte forma:

- Grupo dos grãos: amarelo
- Grupo das hortaliças: verde
- Grupo das frutas: laranja
- Grupo do leite: azul
- Grupo das carnes: vermelho

2. Fazer cartões para cada grupo alimentar desenhando os alimentos que representam o grupo;

3. Pedir para que os alunos pintem preenchendo os desenhos em branco com a cor da legenda o cartão correspondente ao grupo.

Materiais:

- Cartolina
- Canetinha preta
- Lápis de cor ou giz de cera coloridos

4.24. DESENHANDO OS ALIMENTOS

Objetivo: Reforçar nos alunos alguns alimentos que compõem os diferentes grupos alimentares e verificar se os reconhecem.

Desenvolvimento:

1. Colocar uma grande pirâmide alimentar à vista de todos os alunos, no quadro negro por exemplo;
2. Oferecer uma folha com o desenho de 5 pratos ou tigelas vazios;
3. Pedir que os alunos desenhem em cada prato ou tigela alimentos dos grupos dos grãos, frutas, hortaliças, leite e carnes separando cada grupo em seu prato.

Materiais:

- Pirâmide alimentar;
- Folhas ofício
- Canetinha, lápis de cor e giz de cera.



Educação Nutricional

4.25. LIGA-PONTOS: QUE ALIMENTO É ESSE?

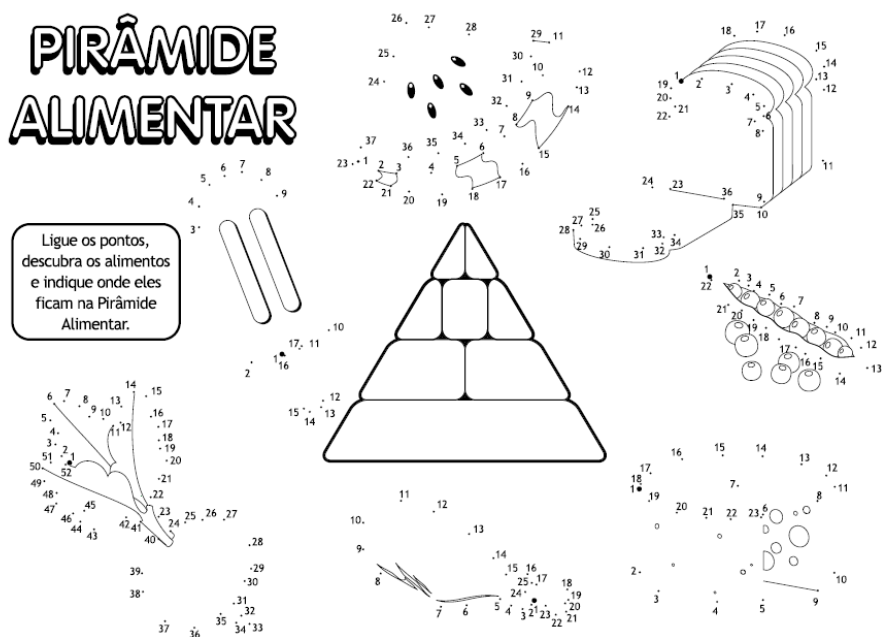
Objetivo: Auxiliar os alunos a reconhecerem alguns alimentos.

Desenvolvimento:

1. Criar em folhas, pontilhados que ao serem ligados formam o desenho de algum alimento.
2. Pedir que os alunos liguem os pontos e pintem o alimento que descobriram.

Materials:

- Folha ofício
- Canetinha, lápis de cor e giz de cera



4.26. CINEMA

Objetivo: Provocar nos alunos reflexão sobre as escolhas alimentares, a imagem corporal ao longo da história, evolução dos hábitos alimentares etc.

Desenvolvimento:

1.Colocar para os alunos assistirem algum filme ou vídeo que provoque reflexão sobre nutrição. Sugestões: "Como água para chocolate"; "Chocolate"; "Casamento Grego"; "Casamento de Muriel"; "O Banquete de Vatel"; "A festa de Babete"; "Super Size Me", "Muito Além do Peso"- documentário.

Materiais:

- Filme ou vídeo
- Televisão
- Aparelho de DVD ou vídeo cassete

4.27. FAZENDO COMPRAS NO SUPERMERCADO

Objetivo: Provocar reflexão nos alunos sobre suas escolhas alimentares e verificar os hábitos.

Desenvolvimento:

- 1.Fazer cópias de dinheiro falso e entregar para os alunos quantidades iguais;
- 2.Simular um supermercado onde os alunos farão compras com um valor em reais pré-estabelecido;
- 3.Avaliar a proporção de alimentos saudáveis e alimentos que ofereçam risco à saúde e anotar os dados.

Materiais:

- Alimentos saudáveis (frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, macarrão, carnes, peixes, aves, água, sucos, biscoitos integrais e simples, leite, cereais matinais, pães...)
- Guloseimas (balas, doces, biscoitos recheados, salgados, batatas chips...)

4.28. CADERNO DE RECEITAS

Objetivo: Incentivar os alunos a se interessarem pelos ingredientes, pré-preparo e preparo dos alimentos.

Desenvolvimento:

- 1.Dividir a turma em dois grupos, sendo um grupo para receitas de preparações de grandes refeições (almoço e jantar) e outro para

receitas de preparações de pequenas refeições (café da manhã e lanche);

2.Pedir que cada aluno leve para a sala duas receitas de preparações que gostem e que são saudáveis, correspondentes ao seu grupo;

3.Montar um grande livro de receitas, dividindo em receitas para grandes refeições e para pequenas refeições;

4.Deixar que cada aluno leve um dia para casa o livro de receitas da turma.

Materiais:

- Receitas recortadas de jornais ou revistas ou copia das de livros ou feitas pela família e amigos.

- Folhas de papel

- Cola

- Furador de papel

- Fita de cetim para juntar as receitas

4.29. SESSÃO MUSICAL

Objetivo: Trabalhar também com outras músicas que abordem o tema alimentação.

Desenvolvimento:

1.Escutar, memorizar, cantar e dançar músicas como:Tropicana (Morena Tropicana) – Alceu Valença, Yes, nós temos bananas – Braguinha, Planeta Água – Guilherme Arantes, Comida - Titãs e Cio da Terra- Milton Nascimento.

Materiais:

- Rádio

- Cd com as músicas

4.30. BRINCADEIRAS POPULARES

Objetivo: Introduzir o assunto alimentação saudável através de brincadeiras populares.

Desenvolvimento:

1.Ensinar ou relembrar brincadeiras populares como: Batatinha frita um, dois, três; Pêra, uva, maçã e salada mista; Macaco mandou; e músicas de roda: Com abóbora, com melão

Com melão, com melancia

Faz doce sinhá, faz doce sinhá

Faz doce sinhá Maria.

Faz doce sinhá, faz doce sinhá

Faz doce de maracujá.

Meu limão , meu limoeiro

Meu pé de jacarandá

Uma vez esquindô lê, lê

Outra vez esquindô lá, lá

Materiais:

não requer

4.31. TRABALHANDO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Objetivo: Explicar aos alunos quais as funções de trabalho relacionadas a nossa alimentação.

Desenvolvimento:

1.Conversar e pesquisar sobre o comércio, as profissões e os profissionais que trabalham para a nossa alimentação, por exemplo: agricultor, pescador, transportador, feirante, açougueiro, padeiro, carregador, cozinheiro, manipulador de alimentos etc;

2.Pedir que os alunos façam um desenho da função que mais gostaram.

Materiais:

•Folhas de papel

•Canetinha, giz de cera e lápis de cor

4.32. CONTANDO HISTÓRIAS...

a. A CESTA DA DONA MARICOTA

Segue o texto pra quem não tem o livro, pode criar seu recurso e encantar as crianças!!!

DONA MARICOTA BOA COZINHEIRA
VOLTOU COM A CESTA CHEINHA DA FEIRA
CENOURA, LARANJA, PEPINO, LIMÃO,
BANANA E MILHO, ERVILHA, MAMÃO

MORANGO ESPINAFRE TOMATE E CEBOLA
ALFACE PALMITO, MAÇÃ ESCAROLA
GUARDOU NA DEPENSA E NA GELADEIRA,
DEU UM SUSPIRO UFA! QUE CANSEIRA!
E FOI DESCANSAR

ENTÃO ESSAS VERDURAS,
LEGUMES E FRUTAS,
FRESQUINHAS MADURAS
TODOS ANIMADOS DEPOIS DA VIAGEM
PUSERAM-SE LOGO A CONTAR VANTAGEM

O MILHO FALOU: OLHEM EU SOU MAIS BELO
SOU LOURO, GOSTOSO E TÃO AMARELO!
O BELO SOU EU DECLAROU O TOMATE
NÃO MAIS DO QUE EU! CONTESTOU O ABACATE!

POIS OLHEM PRA MIM PROVOCOU O PALMITO
SOU BRANCO E MACIO EU SOU MAIS BONITO!
ENTÃO A LARANJA FALOU BEM AMÁVEL:
MELHOR QUE BONITA, EU SOU SAUDÁVEL!

E LOGO O ESINAFRE GRITOU: NÃO TEM ERRO!
SOU VERDE E SAUDÁVEL SOU CHEIO DE FERRO
FALOU A CEBOLA: AQUI, ATENÇÃO!!
SAUDÁVEL SOU EU! BOA PRO CORAÇÃO!

E DISSE A ERVILHA: SOU PEQUENINA POR FORA,
MAS POR DENTRO TENHO PROTEÍNA
LOGO O LIMÃO DISSE: QUEM É QUE NÃO VÊ?
TENHO A VITAMINA PRECIOSA - A TAL “C”

MAS NISSO APARECE DONA MARICOTA
E AS FRUTAS GOSTOSAS VIRARAM ...COMPOTA!
E OS BELOS LEGUMES ME TODA A SUA GLÓRIA
VIRARAM SOPÃO E ACABOU- SE A HISTÓRIA!

b. O SANDUÍCHE DA MARICOTA

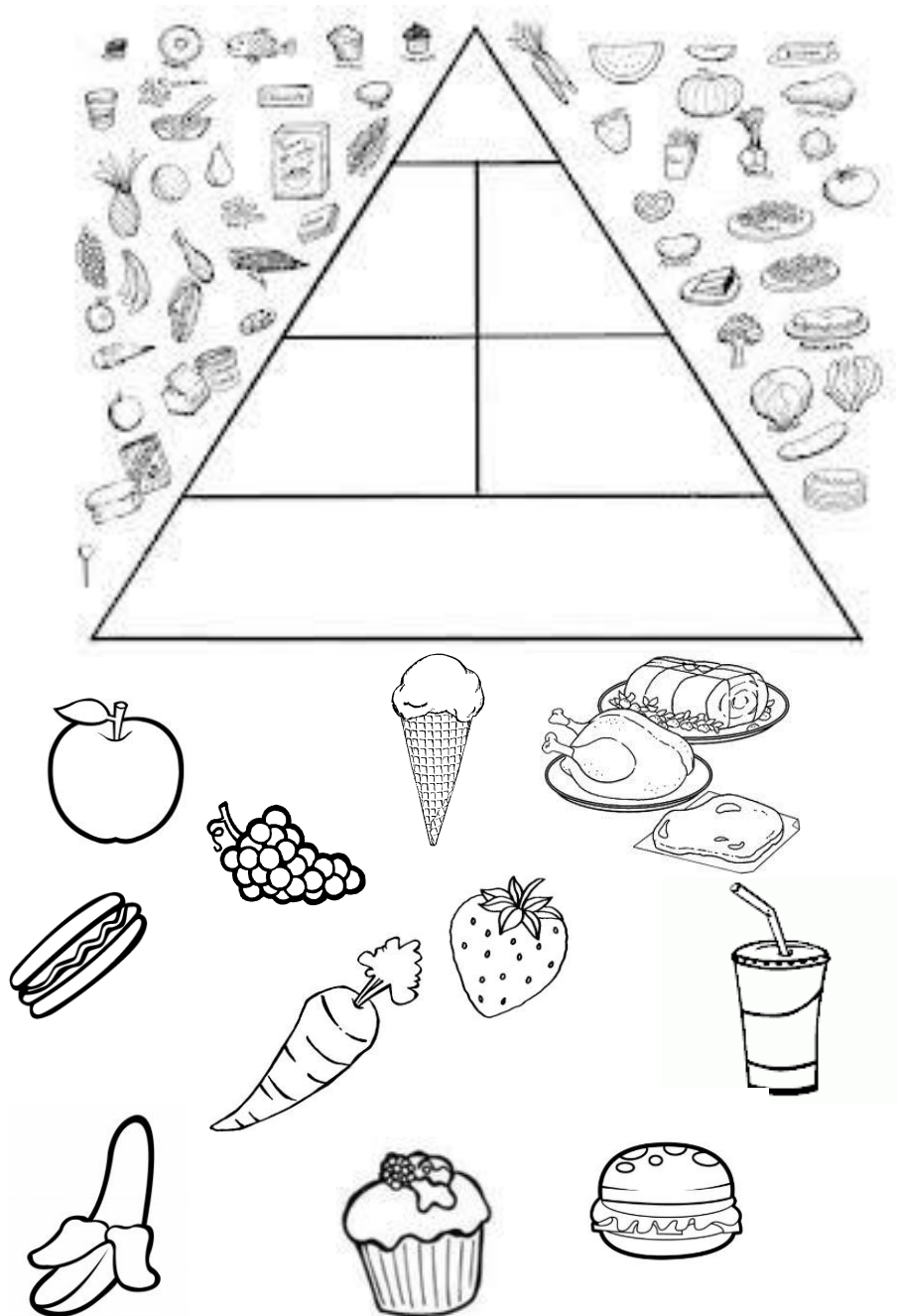
A GALINHA MARICOTA PREPAROU UM SANDUÍCHE: PÃO,
MILHO, QUIRERA E OVO.
MAS QUANDO IA COMER, A CAMPAINHA TOCOU.
ERA O BODE SERAFIM, QUE OLHOU O SANDUÍCHE E
EXCLAMOU:
- VIXE! FALTA AÍ UM CAPIM.
AÍ CHEGOU O KIM, O GATO, CUMPRIMENTOU A GALINHA,
E VENDENDO O SANDUÍCHE, PALPITOU:
- FALTA A SARDINHA.
JOÃO, O CÃO, VEIO COM O SEU JEITO DE BOM MOÇO.
E EDUCADO, SUGERIU:
- COLOQUEM NELE UM BOM OSSO.
SEMPRE ZUMBINDO E AGITADA, CHEGOU A ABELHA
ISABEL.
OLHOU O ESQUISITO RECHEIO:
-MELHORA SE PUSER MEL.
DA JANELA, OUVINDO O PAPO, MUITO METIDO A
BACANA, FALOU, CONVENCIDO O MACACO:
- CLARO QUE FALTA BANANA!
-BANANA? SARDINHA? MEL?
ERA O RATO ALEIXO.
-MILHO? OSSO? CAPIM? ARGH!!!
- VOCÊS ESQUECERAM O QUEIJO!
A BRINCADEIRA ACABOU QUANDO A RAPOSA CELINA
OLHOU BEM PARA A MARICOTA E FALOU:
- FALTA GALINHA!
MARICOTA FICOU BRAVA:
- FORA DAQUI MINHA GENTE!

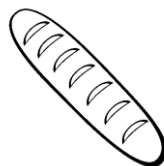
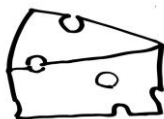
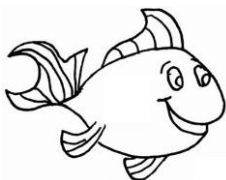
JOGOU FORA O SANDUÍCHE E COMEÇOU NOVAMENTE;
PÃO, MILHO, QUIRERA E OVO. COMO ERA PRA TER SIDO.
- QUEM QUISER QUE FAÇA O SEU COM RECHEIO
PREFERIDO.

******Essa história deliciosa com certeza irá encantar seus alunos e após contá-la, veja as atividades que poderá fazer com eles:**

- Conhecer os personagens pintando e recortando;
- Trabalhando com a matemática, faça a contagem de letras das palavras que aparecem no texto;
- Peça para seus alunos criarem seus próprios sanduiches, com ingredientes verdadeiros faça um “sanduíche verdadeiro”;
- Vamos imaginar como seria o sanduiche da Maricota? Crie com eles com desenhos, figuras, recortes e colagens.

4.33. PINTE, RECORTE E COLE!!!





4.34. CAÇA PALAVRAS...

1. Qual é o nome da fruta que tem quatro letras e começa com a letra "m"?
2. Você sabe o nome de uma fruta que começa com "b" e veio da Ásia?
3. Fruta verde e rica em vitamina C:
4. Que fruta é vermelha, pequena e consumida no Natal?
5. Fruta utilizada para fazer vinho?
6. Fruta asiática bastante usada para curar gripe:

C	E	R	E	J	A	E	L	U	V	A
A	C	E	C	C	U	A	A	C	R	A
E	R	C	A	O	A	V	R	E	V	U
C	L	V	C	L	I	M	A	O	E	A
R	C	R	N	C	L	A	N	I	V	I
B	A	N	A	N	A	C	J	E	J	M
L	R	C	M	J	M	A	A	I	M	L



Resp.: maçã, banana, limão, cereja, uva, laranja

HORTALIÇAS

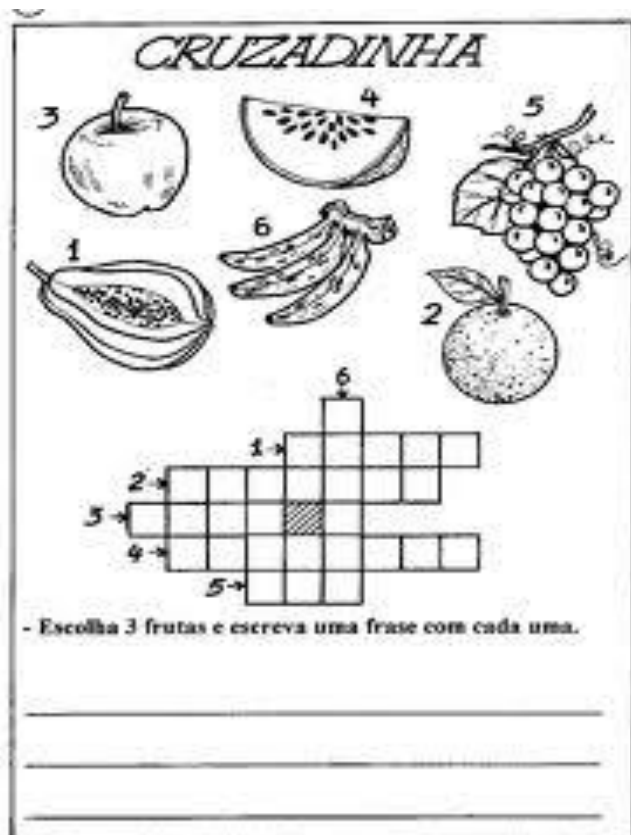
- ✓ Salsa
- CEBOLA
- ALFACE
- TOMATE
- REPOLHO

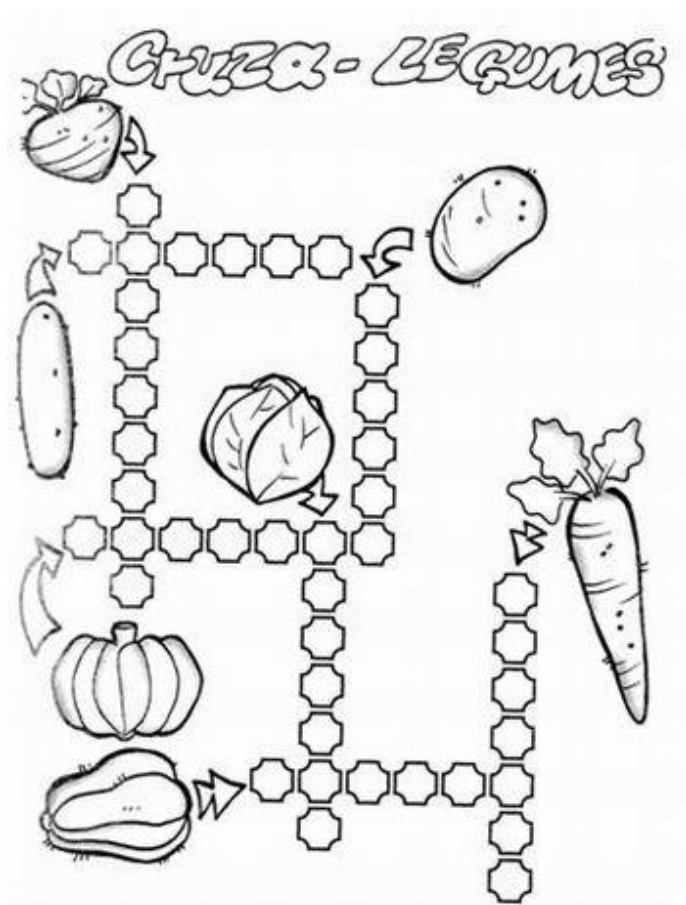
- ALHO
- NABO
- PEPINO
- RABANETE
- ESPINAFRE



A	H	I	N	T	A	N	T	E	R	I	N
B	R	E	P	O	L	H	O	R	A	N	A
R	A	C	E	R	H	C	M	V	B	O	N
I	B	E	L	Q	O	S	A	L	S	A	A
R	A	R	I	U	L	I	T	O	I	H	B
T	N	T	N	E	N	C	E	B	O	L	A
P	E	P	I	N	O	I	N	D	E	N	L
O	T	E	O	A	C	L	T	I	H	A	F
R	E	S	P	I	N	A	F	R	E	L	A
T	R	O	R	J	A	N	H	A	H	A	C
I	V	P	A	E	B	T	I	R	J	R	E
N	I	A	R	L	O	A	R	O	A	I	S

4.35. CRUZADINHAS...





5. Considerações finais

Demandas atuais demonstram a necessidade de ensinarmos de uma forma diferenciada, neste contexto, reafirma-se a importância do papel do professor; pois é ele quem deve conduzir, com destreza e competência, o processo de ensino-aprendizagem. Deste modo, a utilização de ferramentas criativas para o ensino torna-se imperiosa no sentido de buscar uma metodologia capaz de atrair o aluno.

Assim, a partir das atividades apresentadas neste estudo, evidencia-se a importância da elaboração de propostas metodológicas a fim de permitir que o aluno amplie seu próprio conhecimento, mediante uma participação ativa, lúdica e interativa, buscando melhorar a qualidade do ensino. Salienta-se que os interesses das crianças precisam ser considerados e atendidos com o objetivo de envolvê-las. Desta forma as atividades terão significado e tornará a sala de aula um ambiente mais atraente.

Contudo, é notável a grande dificuldade que os professores têm de trabalhar em seus conteúdos questões relacionadas a interdisciplinaridade, a discussão sobre temas do cotidiano e de interesse dos alunos, a exemplo do tema saúde. Portanto, nossa intenção foi apresentar novas perspectivas na melhoria do ensino na área de Educação Física e Educação em Ciências, afim de, incentivar um trabalho interdisciplinar visando uma Educação em Saúde (ES) no contexto escolar.

No entanto, deve-se ainda considerar que a ES é um processo continuado, e que seus temas devem ser incluídos no currículo, tratados ano a ano, com níveis crescentes de informação e integração a outros conteúdos.

6. Referências

BACH, M. R.; CARVALHO, M. A. B. Metodologia da problematização na formação de docentes em nível médio: práticas e possibilidades. Disponível em: <http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes_pde/artigo_maria_regina_bach.pdf>. Acesso em: 15/01/2012.

BIZZO, M. L.; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para ensino fundamental. **Rev Nutr**, v. 18, p.661-7, 2005.

BOOG M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Rev. Nutr. Puccamp**, Campinas, v.10. p.5-19, 1997.

BRASIL.Secretaria de Educação Fundamental.**Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental**.-Brasília:MEC/SEF,1997.

BRASIL. Secretaria da educação fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais**. Brasília: mec/sef. 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A implantação da unidade de saúde da família**. Brasília: Ministério da Saúde, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 236p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Saúde na escola /

Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2009.

BUTTE, N. T. The role of breastfeeding in obesity. **Pediatr clin north am**;48:189-98. 2001.

CASTOLDI, R.; BIAZETTO, A. C. F.; FERRAZ, D. F. Aplicação de módulo didático com o tema nutrição a alunos do ensino fundamental. **Experiências em Ensino de Ciências** – v5(1), pp. 89-95. 2010.

CERVATO M. A; DERNTL A. M; LATORRE M. R. D. O; MARUCCI M. F. N. Educação nutricional para o ensino fundamental. **Rev. Nut**, Campinas, v. 18, p. 125-140, 2005.

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J. A. A. .; GAGLIANONE, C. P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico expostos e não expostos a curso de educação nutricional. **Rev Nutr**, v. 17, p. 177-84, 2004.

DAVIS K; CHRISTOFFEL K. K. Obesity in preschool and school age children: treatment early and often is best. **Arch Pediatr Adolesc Med**, v. 148, p. 1257-61, 1994.

DIETZ W. H. The role of lifestyle in health: The epidemiology and consequences of inactivity. **Proc Nutr Soc**, v. 55, p.829-40, 1996.

FOCESI E. Educação em Saúde na escola. O papel do professor. **Rev. Bras Saúd Esc**, v. 1, n. 2, p. 4-8, 1990.

GENOVEZ M. S; SOUZA M. T. B. T. G; CASÉRIO V. M. R. **Formação de professores:** um compromisso Social e político teorias e práticas. In: Projetos e práticas de formação de professores. Comunicações Científicas VIII Congresso Estadual Paulista sobre

formação de educadores - Universidade Estadual Paulista, p. 163-173, 2005.

GILLMANN M. W., SHIMAN, S. L. R.; CAMARGO, C. A.; BERKEY, C. S.; FRAZIER, L. A.; ROCKETT, H. R. H., CAMPO, A. E., COLDITZ, G. A. Risk of overweight among adolescents who were breastfed as infants. **JAMA.**;285(19):2461-7. 2001.

GOULART, K. **Sobrepeso e obesidade em escolares: implicações e alternativas no contexto escolar:** caderno de atividades/ Karoline Goulart; coordenação de Vanderlei Folmer. – Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, PPG Educação em Ciências, Química da vida e saúde, 2009. 29 p.: Il.; 30 cm.

GUEDES D. P; GUEDES J. E. R. P. Subsídios para implementação de programas direcionados à promoção da saúde através da Educação Física Escolar. **Revista da Associação de Professores de Educação Física de Londrina.** v.8, n.15, p.3-11, 1993.

LIMA K. E. C; VASCONCELOS S. D. Análise da metodologia de ensino de ciências nas escolas da rede municipal de Recife. **Ensaio: aval. pol. públ. Educ.,** Rio de Janeiro, v.14, n.52, p. 397-412, jul./set. 2006.

MATTA, J. S. da. **Manual de atividades de educação nutricional para pré- escolares em creches** / Juliana Silva da Matta. – Rio de Janeiro : UERJ, Instituto de Nutrição, 2008. 73 f.

MOHR A; SCHALL V. Rumos da educação em saúde no brasil e sua relação com a educação ambiental. **Cad. Saúde Públ.,** rio de janeiro, v.8, n.2, p. 199-203, abr/jun. 1992.

NEHRING C. M; SILVA C. C; DE OLIVEIRA TRINDADE J. A; PIETROCOLA M; LEITE R. C. M; PINHEIRO T. F. As ilhas de racionalidade e o saber significativo: o ensino de ciências através de Projetos. **ENSAIO – Pesq em Educ em Ciênc**, v.2, n.1, p. 1-18 , 2002.

OLIVEIRA, C. B. As ações de educação em saúde para crianças e adolescentes nas unidades básicas da região de Maruípe no município de Vitória, **Ciênc. & Saúd. Colet.**, v.14(2), p. 635-644. 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (2009) *Índice de Massa Corpórea*. Disponível em: <http://www.who.int/nutrition/publications/manage_severe_malnutrition_por.pdf> Acesso em: 6 jun. 2009.

PATRICK K; SPEAR B; HOLT K; SOFKA D. **Bright futures in practice: Physical activity**. Arlington (VA): National Center for Education in Maternal and Child Health, 2001.

PHILIPPI, S. T e col. **Pirâmide Alimentar para a População Brasileira**. In press. 2000.

PRESTES R. F; LIMA V. M. R. O uso de textos informativos em aulas de ciências. **Exp. Ens. Ciênc.**, v.3, n.3, p.55-70, 2008.

RIGHI M. M. T; FOLMER V; SOARES F. A. A. Concepções De Estudantes Do Ensino Fundamental de Escolas Públicas Sobre Alimentação **VIDYA**, v. 31, n. 1, p. 63-76, jan./jun., 2011 - Santa Maria, 2011.

RODRIGUES, E. M.; BOOG, M. C. F. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos, **Cad. Saúd Públ.**, Rio de Janeiro, v. 22, n.5, p.923-931, mai, 2006.

SCHMITZ, B. A. S. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cad. Saúd Públ.**, Rio de Janeiro, v. 24, suppl.2, p. s312-s322, 2008.

WEFFORT, V. R. S. **Alimentação láctea no primeiro ano de vida.** Tese de mestrado (resumo) UFTM. 2005.

ISBN 978-85-63337-35-1



9 788563 337351



Programa de Pós-Graduação
Educação em Ciências
Ufsm