

## Plano de Intervenção

### Iniciação Científica: Açúcar nos Alimentos

Por Eduardo Janner, Jamille Scapin Eichner e Kaenara Munhoz

#### CONTEXTUALIZAÇÃO

Os riscos de consumo exagerado de açúcar já estão suficientemente comprovados com diversos estudos científicos, inclusive, alguns elaborados pelo Ministério da Saúde: obesidade, diabetes, colesterol elevado, gastrite, cáries e placas bacterianas nos dentes são apenas alguns exemplos de doenças provocadas ou potencializadas pelo consumo indiscriminado de alimentos ricos em açúcares.

A maciça publicidade e divulgação dos produtos por diversas estratégias de comunicação mercadológica estimula o consumo excessivo destes alimentos, o que, por consequência, contribui significativamente para o aumento dos índices brasileiros de sobrepeso ou obesidade, comprometendo a saúde do consumidor, inclusive das crianças, público alvo de grande parte destes produtos.

Pensando nisso, será construído pelos bolsistas do PIBID da Escola Carlota Vieira da Cunha, um mural demonstrando a quantidade de açúcar presente em alguns alimentos industrializados que são consumidos diariamente pela maioria das crianças. O mesmo será apresentado à elas, explicando-se sobre os males do consumo de açúcar em excesso.

#### HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

- Capacidade de perceber a grande quantidade de açúcar presente em alimentos industrializados;
- Conscientização sobre os males causados pelo consumo em excesso de açúcar;
- Busca de atitudes para diminuir o consumo de açúcar pelas crianças.

#### CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Quantidade de açúcar nos alimentos industrializados;
- Quantidade de açúcar recomendada ao consumo diário pela Organização Mundial de Saúde (OMS);
- Doenças causadas pelo excesso de açúcar na alimentação.

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Isopor;
- Letras para mural;
- Embalagens de produtos industrializados;
- Açúcar;
- Sacos plásticos.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Em um primeiro momento, bolsistas do grupo PIBID montarão o mural contendo as embalagens de produtos industrializados, demonstrando a quantidade de açúcar presente em cada alimento. Após irão expor o mural em sala de aula de alunos de primeiro ano, discutindo com os mesmos o porquê deste mural, quais são os alimentos que os alunos consomem que apresenta açúcar, a quantidade de açúcar recomendada para consumo por dia e doenças causadas pelo excesso de açúcar. Ao fim, orientar-se-á os alunos a perceberem a quantidade de açúcar que ingerem ao dia a fim de diminuir o consumo deste alimento.

## REGISTRO DOS RESULTADOS ALCANÇADOS

A intervenção alcançou os objetivos esperados, uma vez que os educandos participaram das discussões, se mostraram envolvidos, apresentando exemplos de alimentos com açúcar, exemplos de doenças e males causados pelo excesso deste, assim como se proporem a cuidar da sua alimentação e diminuir a ingestão de açúcar.

## AVALIAÇÃO

A avaliação deu-se em relação à participação dos alunos nas discussões, que demonstraram seus conhecimentos sobre o assunto, com troca de experiências e comprometimento em repensar suas atitudes em relação á ingestão de açúcar em prol de uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[file:///C:/Users/Interativa/Downloads/Acucar\\_industrializados.pdf](file:///C:/Users/Interativa/Downloads/Acucar_industrializados.pdf)

<http://veja.abril.com.br/noticia/saude/oms-reduz-a-metade-quantidade-de-acucar-recomendada-ao-consumo/>