

## INTERVENÇÃO

### Alimentação Saudável x Não-Saudável

Jessica Queretti Pereira

## **Plano da Intervenção**

### CONTEXTUALIZAÇÃO

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem física e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

Muitos alimentos são utilizados na prevenção de doenças específicas ou para melhorar aspectos da saúde, sendo considerados alimentos funcionais.

Uma dieta saudável é composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas. É uma dieta variada, possui todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões. Essa dieta também constitui na variação dos tipos de cereais, de carnes, de verduras, legumes e frutas, alternando as cores dos alimentos. As vitaminas e minerais é que dão as diversas colorações aos alimentos.

Porém, muitos alimentos estão associados ao processo de desenvolvimento de câncer, principalmente na mama, cólon (intestino grosso), reto, próstata, esôfago e estômago. O tipo de refeição, a frequência em que é ingerida e o modo de preparo podem aumentar o risco da doença.

Um estudo científico norte-americano concluiu que a alimentação não saudável, ou seja aquela que é rica em sal, açúcar, gordura ou aditivos químicos pode viciar os seres humanos da mesma forma como ocorre com as drogas ilícitas. De acordo com os cientistas o mecanismo cerebral que induz o indivíduo a comer alimentos não saudáveis de maneira compulsiva seria o mesmo encontrado em dependentes químicos.

Certos alimentos contêm agentes cancerígenos na composição e devem ser evitados. É o caso das carnes processadas, defumadas, curadas ou salgadas (carne de sol, charque e peixes salgados), os embutidos, como salsicha, linguiça, mortadela e salame.

As carnes grelhadas, em razão da exposição da proteína à alta temperatura, podem formar substâncias cancerígenas. No caso do churrasco, a carne é impregnada pelo alcatrão, proveniente da fumaça do carvão, o mesmo encontrado na fumaça do cigarro e que tem ação

carcinogênica conhecida. Pessoas acima do peso têm mais chances de desenvolver estas e outras doenças.

Alguns alimentos não saudáveis:

**Batatas Fritas:** Extremamente ricas em gorduras e sal as batatas fritas são alimentos que podem favorecer a pessoa que tem predisposição, a apresentar um aumento da pressão arterial. Principalmente em crianças e adolescentes os especialistas alertam que o excesso de sal consumido nesse tipo de alimentação pode afetar o funcionamento normal dos rins;

- **Alimentos Folhados:** Os folhados são alimentos feitos com várias camadas de massa e por isso mesmo ricos em gorduras que são usadas para que as camadas fiquem soltas caracterizando o alimento. Além disso, são muito calóricos o que pode resultar em indivíduos sedentários o aumento de peso corporal causando sobrepeso ou obesidade;
- **Cachorro-Quente:** O popular hot dog é considerado pelos especialistas em nutrição como uma verdadeira bomba calórica, em virtude do elevado número de ingredientes gordurosos que o compõe;
- **Fiambre:** Alimento de origem animal o fiambre apresenta na sua composição um teor muito alto de gordura saturada, e um exagero de sal, que são substâncias que em excesso podem ser bastante prejudiciais à saúde dos indivíduos, podendo em alguns casos originar uma obstrução dos vasos sanguíneos do músculo do coração caracterizando o quadro clínico conhecido como infarto;
- **Batata-palha:** Além de causar os mesmos problemas da batata frita, pelo excesso de sal e gordura ainda apresenta mais um agravante que é o fato de absorver menos a gordura do que os outros tipos de batata.

Atividades simples, como correr, jogar bola, dançar, brincar, realizar esportes entre outras, depende totalmente da alimentação do indivíduo que irá realizá-la, pois requer energia e cuidados específicos, para executá-las adequadamente.

#### HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

- Apresentar alguns alimentos saudáveis e não saudáveis;
- Mostrar a importância da alimentação para realização de atividades;
- Verificar se houve aprendizado através de um jogo;

#### CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Conhecer quais são os alimentos saudáveis e os que não são;

- Verificar os prejuízos que têm em uma má alimentação;
- Compreender a importância de se alimentar bem, para evitar doenças;
- Verificar a necessidade de alimentos, para realização de atividades físicas.

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Data show;
- Notebook;
- Slides;
- Vídeo;
- Folhas para desenho.

#### PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Primeiramente a professora notou a necessidade de o tema ser trabalhado, observando a alimentação dos alunos.

Posteriormente foi realizada a intervenção, onde se iniciou a atividade, em um primeiro momento perguntei sobre os gostos para jogos, brincadeiras, esportes, lazeres, entre outros, para iniciar mostrando que isso só pode permanecer com a alimentação correta. Em seguida foi mostrado em slides os alimentos saudáveis x não saudáveis, dando ênfase nos benefícios e prejuízos.

Foi mostrado também um vídeo, onde é ensinado, relatando uma história de rotina, os alimentos para serem ingeridos, em um café da manhã, e por que não ingerir outros.

Por fim, foi realizado um jogo, onde coloquei a imagem de alimentos e os alunos me indicaram quais eram os saudáveis e quais não, com a finalidade de verificar o aprendizado.

### **Registro da Intervenção**

Todos os alunos mostraram interesse e entusiasmo, participando e respondendo as questões. Além disso, trouxeram experiências, e alguns conhecimentos. No final, todos responderam corretamente as perguntas do jogo.



Figura 1: alunos desenhando alimentos saudáveis e não saudáveis.



Figura 2: alunos assistindo a apresentação dos slides

## AVALIAÇÃO

A avaliação foi realizada levando em consideração a participação dos alunos durante as explicações, com as respostas no jogo e através de desenhos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [www.saudedofuturo.com.br](http://www.saudedofuturo.com.br).

- <http://cancer.org.br/sobre-o-cancer/prevencao/alimentacao-nao-saudavel/>

- <http://www.nutricaoemfoco.com/alimentos/alimentacao-nao-saudavel/>