

## INTERVENÇÃO

Falando sobre Nutrição:

Leitura de Rótulos

Viviane Flores Wallau e Carine Alves

Plano da Intervenção

## CONTEXTUALIZAÇÃO

A nutrição, apesar de ser um tema veiculado na mídia, nem sempre é um assunto muito discutido em sala de aula, e todos imaginam sua importância. Pensando nisso, decidiu-se ressaltar a importância de uma alimentação saudável para a manutenção da saúde.

Assim, trabalhar com os rótulos de alimentos industrializados é uma forma de conseguir demonstrar que, muitas vezes, o perigo à nossa saúde está em nossa casa e em nossa mesa, diariamente. Considerando que, hoje em dia, por motivos diversos, o consumo de alimentos industrializados tem aumentado significativamente, tanto pela praticidade como pelo sabor. O consumidor não costuma refletir sobre os malefícios que esses alimentos podem representar, desse modo é interessante incentivar todos a saber o que estão consumindo e os riscos que podem oferecer.

## HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

- Capacidade de repensar os atos cotidianos relacionados à alimentação;
- Relacionar situações que conhecem ou vivenciaram para interagir;
- Desenvolver e incentivar a participação e reflexão, para melhoria dos hábitos alimentares;
- Identificar o nível de conhecimento sobre o assunto em questão;
- Identificar a composição dos alimentos, antes de consumi-los.

## CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Entender a importância de se falar sobre nutrição, bem como das informações contidas nos rótulos dos alimentos;
- Conhecer mais sobre a composição daquilo que nos alimentamos;
- Reconhecer se esta alimentação é adequada e saudável;
- Saber quem é responsável por fiscalizar nossos alimentos, para que sejam adequados para o consumo;
- Aprender algumas informações obrigatórias que devem constar ou não nas embalagens dos produtos;
- Entender o significado de itens presentes em todos os rótulos;
- Abordar e discutir sobre alguns tópicos e curiosidades que normalmente nos deparamos, porém, muitas vezes não sabemos o que significam.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Será ministrada uma aula expositivo-dialogada, com auxílio de data show. A partir da exposição de conceitos e imagens, será feita uma explicação e questionamentos aos alunos, para que

demonstrem seus conhecimentos e também possam sanar suas dúvidas e curiosidades. Por fim, será proposta uma atividade para incentivar os alunos a entender melhor o assunto abordado, e também praticar o que foi aprendido.

Em um segundo momento, será utilizado o documentário “O veneno está na mesa”(partes I e II), para que os estudantes reflitam sobre o uso de agrotóxicos e possam fazer uma produção textual acerca deste tema.

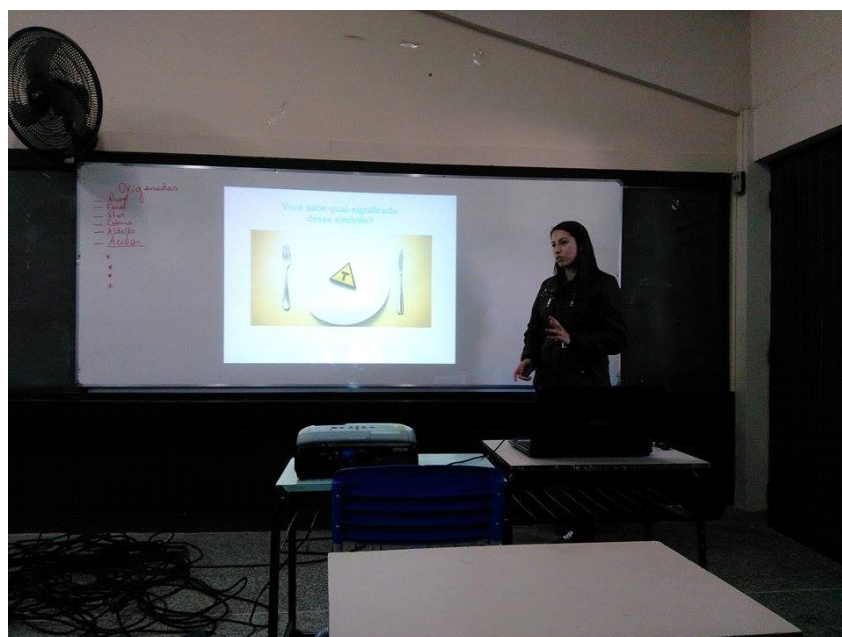
## Registro da Intervenção

### Falando sobre Nutrição: Leitura de Rótulos

Por: Viviane Wallau e Carine Alves

Durante a tarde do dia 11 de agosto de 2016, realizou-se uma intervenção denominada “Falando sobre Nutrição: Leitura de Rótulos”. A atividade envolveu duas turmas, ambas do ensino médio da E.E.E.M João Pedro Nunes. As turmas em que a atividade foi ministrada são as seguintes: 204 e 303, sendo estas do 2º e 3º ano, respectivamente. O objetivo da atividade foi conscientizar os alunos sobre a importância de se ler os rótulos e saber o que estão consumindo, saber o que compõe os alimentos que estão diariamente na mesa de suas casas. Foram abordados assuntos atuais, relacionados ao tema, e também curiosidades. Os alunos foram incentivados a refletir sobre a sua alimentação, seus atos diante da leitura de rótulos ou ausência desta, e também ao grande consumo de alimentos industrializados.

O assunto abordado despertou bastante curiosidade nos alunos, que se mostraram participativos e interessados. Diante da curiosidade e interesse dos alunos, e com o intuito de desenvolver a prática da leitura de rótulos, foi proposto que eles arrecadassem rótulos de alimentos, que posteriormente seriam utilizados para realizar trabalhos com eles, como pirâmides e semáforos alimentares, por exemplo.



Bolsista-ID Carine Alves, realizando explanação



Bolsista-ID Viviane Wallau, realizando explanação.



Bolsistas-ID sanando as dúvidas dos alunos.





Estudantes da turma 204 assistindo a explicação.



Alunos da turma 303, assistindo a explicação.

## AVALIAÇÃO

A avaliação será baseada no interesse e participação dos alunos. Além disso, será proposto que os alunos arrecadem rótulos de alimentos, que posteriormente serão utilizados para realizar trabalhos, como pirâmides e semáforos alimentares, por exemplo. Posteriormente, os alunos realizarão uma produção textual baseada em documentários que serão assistidos nas próximas intervenções.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

IG. **Como ler os rótulos dos alimentos.** Disponível em: <<http://saude.ig.com.br/alimentacao/como-ler-os-rotulos-dos-alimentos/n1237860970374.html>>. Acesso em: 27 jul. 2016.

PROMTEC. **Como Calcular e Montar a Tabela Nutricional de um Produto.** Disponível em: <<http://www.promtec.com.br/como-calcular-e-montar-a-tabela-nutricional-de-um-produto/>>. Acesso em: 27 jul. 2016.

BIO, Rosa. **Atividade com Rótulos de Alimentos.** Disponível em: <<http://rosabioprofessora.blogspot.com.br/2011/11/atividade-com-rotulo-de-alimentos.html>>. Acesso em: 27 jul. 2016.

BIO, Rosa. **Alimentos Transgênicos..** Disponível em: <[http://rosabioprofessora.blogspot.com.br/search/label/Alimentos Transgênicos](http://rosabioprofessora.blogspot.com.br/search/label/Alimentos%20Transg%C3%AAnicos)>. Acesso em: 27 jul. 2016.

CALCULO,imc.com.br. **Cálculo IMC.** Disponível em: <<http://www.calculoimc.com.br/>>. Acesso em: 27 jul. 2016.

OPAS/OMS. **Nutrição.** Disponível em: <[http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_joomlabook&task=display&id=233&Itemid=232](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_joomlabook&task=display&id=233&Itemid=232)>. Acesso em: 27 jul. 2016.

ANVISA, **Manual de orientação aos consumidores:** Educação para o consumo saudável. Brasília, 2008. 24 p. Disponível em: <[http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396679/manual\\_consumidor.pdf/e31144d3-0207-4a37-9b3b-e4638d48934b](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396679/manual_consumidor.pdf/e31144d3-0207-4a37-9b3b-e4638d48934b)>. Acesso em: 27 jul. 2016.