Título: Alimentação e hábitos saudáveis

Duração: 3 aulas

Introdução

Esta sequência didática aborda a análise nutricional das refeições feitas pelos estudantes, com base na pirâmide alimentar adaptada à população brasileira. A educação nutricional na infância é essencial para incentivar hábitos alimentares saudáveis e diversificar a oferta de alimentos. Além disso, é importante estimular a prática de exercícios físicos e rotinas menos sedentárias, de forma a prevenir o sobrepeso e a obesidade. Espera-se com isso desenvolver nos estudantes a competência geral 8 da Base Nacional Comum Curricular: "Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas e com a pressão do grupo.".

Objetivos de aprendizagem

- Analisar as refeições diárias dos estudantes.
- Destacar quais alimentos podem fazer parte de uma dieta equilibrada.
- Utilizar a pirâmide alimentar como base para montar refeições balanceadas.
- Discutir a importância de manter hábitos alimentares saudáveis.
- Reconhecer outros hábitos importantes para manter uma boa saúde.

Objetos de conhecimento

- Nutrição do organismo
- Hábitos alimentares

Habilidades abordadas

- **(EF05CI08)** Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.
- **(EF05CI09)** Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como a obesidade) entre crianças e jovens, a partir da análise de seus hábitos (tipos de alimento ingerido, prática de atividade física etc.).

Desenvolvimento

Aula 1 – Montando uma refeição

Duração: cerca de uma aula de 50 minutos.
Local: sala de aula.
Organização dos estudantes: individual.
Recursos e/ou materiais necessários: revistas para recorte (com imagens de alimentos), pratos descartáveis, tesouras de pontas arredondadas e fitas adesivas.

Para o melhor aproveitamento desta sequência didática, é ideal que os estudantes já tenham algumas noções de hábitos alimentares saudáveis. Inicie a aula com uma conversa breve com os estudantes, que pode durar cerca de 10 minutos, sobre a importância de manter hábitos alimentares saudáveis por meio de uma dieta balanceada e nutritiva.

Em seguida, dê aos estudantes cerca de 10 minutos para que listem no caderno alguns dos alimentos que eles costumam consumir no almoço cotidianamente.

Depois, entregue a cada estudante um prato descartável. Nesse momento, chame a atenção deles para o fato de estarem utilizando recursos recicláveis e, na medida do possível, procure incentivá-los a reutilizar os objetos após a atividade.

Peça, então, aos estudantes que procurem em revistas imagens dos alimentos que listaram anteriormente. Alternativamente, a pesquisa poderá ser feita na internet (nesse caso, leve os estudantes previamente ao laboratório de informática da escola). A ideia é que os estudantes recortem essas imagens e colem-nas aos pratos usando fita adesiva, montando, assim, um prato de refeição fictício representando um prato que comeriam normalmente no almoço. Certifique-se de que os estudantes estejam utilizando as tesouras de pontas arredondadas com cuidado, para evitar quaisquer acidentes.

Nesse primeiro momento, não será necessário que você levante discussões sobre a qualidade nutricional dos pratos montados, apenas permita que os estudantes interajam enquanto buscam as imagens. Essa parte da aula pode tomar cerca de 30 minutos. Ao final, peça que todos identifiquem seus pratos, pois vão usá-los na aula seguinte.

Aula 2 – Alimentação saudável

Duração: cerca de uma aula de 50 minutos.
Local: sala de aula.
Organização dos estudantes: em trios.
Recursos e/ou materiais necessários: material produzido na aula anterior, folha de papel pardo, canetas hidrográficas coloridas.

Apresente aos estudantes a pirâmide alimentar adaptada para a população brasileira, desenhada previamente em uma folha de papel pardo para ser afixada na lousa. Ela deve conter quatro andares, com uma base embaixo que inclui beber água e praticar atividades físicas. Os outros andares devem conter:

Posição na pirâmide	Tipos de alimentos	Porções recomendadas por dia
1° andar (base)	Cereais (pães, arroz, massas), batata, mandioca etc.	6
2° andar	Legumes e verduras (brócolis, alface, pimentões, cenoura, berinjela etc.)	3
	Frutas (banana, abacaxi, goiaba, maçã, uva etc.)	3
3° andar	Leite e derivados (iogurtes, queijos etc.)	3
	Carnes (carne de frango, peixe, boi, porco etc.) e ovos	1
	Feijões e oleaginosas	1
4° andar (topo)	Óleos e gorduras (azeite, manteiga, óleo de soja etc.)	1
	Açúcares e doces (bolos e biscoitos recheados, chocolate, balas etc.)	1

É possível visualizar essa pirâmide, assim como encontrar outras informações relacionadas em: <http://editora.iftm.edu.br/index.php/boletimiftm/article/download/193/93>, acessado em: 7 fev. 2018.

Inicie a aula organizando os estudantes em trios e explicando que a pirâmide alimentar é uma representação que nos auxilia com as quantidades que devemos ingerir de cada grupo de alimentos para uma alimentação equilibrada. Peça a todos que classifiquem os alimentos que colocaram nos pratos montados na aula anterior, de acordo com os grupos da pirâmide alimentar. Dê-lhes cerca de 15 minutos para realizar essa etapa da atividade.

Em seguida, peça aos estudantes que atentem às quantidades diárias recomendadas de alimentos de cada grupo da pirâmide alimentar. Questione-os: Para atingir a quantidade diária recomendada pela pirâmide alimentar, qual deverá ser a composição das outras refeições do dia (café da manhã, lanche da tarde e jantar)?, Há algum grupo de alimentos cujo limite já foi atingido no almoço?

Nesse caso, vocês teriam de retirar algum alimento do prato que montaram? Para essa etapa da aula, dedique cerca de 20 minutos.

Para finalizar, converse com os estudantes, durante os 15 minutos finais da aula, sobre a importância da sequência de atividades que eles realizaram. Enfatize que, embora eles tenham simulado apenas uma refeição, a pirâmide alimentar deve ser usada como uma referência para os hábitos alimentares diários como um todo.

Aula 3 – Outros hábitos saudáveis

Duração: cerca de uma aula de 50 minutos.
Local: sala de aula.
Organização dos estudantes: em grupos de cinco.
Recursos e/ou materiais necessários: folhas de papel sulfite, lápis e borrachas.

Inicie a aula retomando o assunto da aula anterior sobre alimentação saudável. Questione o que pode acontecer com nossa saúde quando não nos alimentamos direito e deixe que os estudantes comentem suas ideias. Explique, então, que dois problemas relacionados à má alimentação são a obesidade e a desnutrição. A obesidade é caracterizada pelo consumo excessivo de alimentos energéticos somado à falta de atividades físicas e pode acarretar vários outros problemas de saúde, como diabetes, pressão alta e colesterol alto. A desnutrição, por sua vez, ocorre quando não ingerimos todos os nutrientes necessários para nos mantermos saudáveis e pode causar, por exemplo, anemia, desenvolvimento físico e intelectual debilitado e enfraquecimento do sistema imunológico. Muitas vezes, uma criança pode estar desnutrida, não pela falta de comida, mas pela má qualidade da comida que ingere. É importante nesse momento esclarecer que o porte físico do corpo nem sempre reflete sua saúde; apenas um médico pode avaliar nossa condição física. Utilize em torno de 15 minutos para essa conversa inicial.

Questione, então, se apenas uma boa alimentação é suficiente para ter uma boa saúde.

Em seguida, anote na lousa algumas perguntas para que os estudantes respondam em uma folha de papel sulfite:

- Eu sigo a pirâmide alimentar em minhas refeições me alimentando de alimentos variados?
- Evito doces, salgadinhos e outros alimentos ricos em açúcares e gordura?
- Pratico atividades físicas com regularidade?
- Durmo em torno de 9 horas por dia todos os dias e em horários regulares?
- Dedico um tempo do meu dia para me divertir com meus amigos?
- Dedico um tempo do meu dia aos estudos?
- Tento viver de forma alegre e positiva?

Disponibilize em torno de 10 minutos para que todos respondam às perguntas e divida a turma em grupos de cinco. Converse com todos sobre atitudes que promovem a saúde com base nas perguntas, mostrando que, além de uma alimentação saudável, outros hábitos são importantes. Os integrantes de cada grupo devem conversar sobre como melhorar seus hábitos para ter uma vida mais saudável, anotando as sugestões dos colegas na mesma folha das respostas. Incentive-os a ajudar os colegas do grupo propondo formas de estimular hábitos mais saudáveis. Eles podem, por exemplo, combinar horários depois da escola para brincar e praticar esportes. Disponibilize em torno de 15 minutos para discussão e 10 minutos para uma rápida apresentação com as propostas de cada grupo.

Aferição da aprendizagem

A avaliação é um procedimento investigativo do processo pedagógico e deve acontecer de forma contínua e processual ao longo do aprendizado dos estudantes. Esteja preparado para ouvir, analisar e coletar informações sobre os conhecimentos prévios dos estudantes e como eles os relacionam com as informações novas a que têm acesso.

Verifique se o estudante:

1. Foi capaz de compreender a importância da pirâmide alimentar como referência para uma alimentação saudável.
2. Reconheceu a necessidade de ter uma alimentação saudável.
3. Percebeu os problemas que uma alimentação inadequada pode provocar à saúde.
4. Reconheceu que, além da dieta equilibrada, outros hábitos são necessários para manter uma boa saúde.

Aproveite também para propor algumas questões de autoavaliação para que os estudantes possam refletir sobre suas próprias atitudes e acompanhar seu aprendizado. Seguem algumas sugestões:

- Prestei atenção ao professor durante as explicações?
- Compreendi o que era para ser feito em cada atividade?
- Contribuí nas discussões com o professor e com minha turma na sala de aula?
- Consegui reconhecer hábitos alimentares e comportamentais que apresento atualmente e que poderiam mudar para ter uma vida mais saudável?

Você pode também organizar as questões em forma de quadro com as colunas “Sim”, “Às vezes” e “Nunca” para que os estudantes consigam mensurar seu desempenho e suas opiniões, podendo identificar problemas dentro da sala de aula.

Questões para auxiliar na aferição

1. Um garoto tem como base das suas refeições principalmente frituras, como batata frita e bife à milanesa, além de arroz e feijão. Essas refeições estão de acordo com o que é recomendado pela pirâmide alimentar para ter hábitos alimentares saudáveis?

2. Avalie a informação abaixo, respondendo se ela está correta ou não e, depois, justifique sua resposta.

   "Se comermos muita salada apenas na hora do almoço, já estaremos cumprindo as recomendações da pirâmide alimentar, já que ela diz respeito apenas a uma refeição do dia."

Gabarito das questões

1. A refeição não está de acordo com o que é recomendado pela pirâmide alimentar. Apesar de conter alimentos da base da pirâmide, como o arroz, as frituras devem ser consumidas em pouca quantidade, não podendo ser a base para uma alimentação saudável.

2. A afirmação não está correta. O mais recomendado é que cada refeição seja nutritivamente equilibrada. A pirâmide alimentar traz recomendações para todas as refeições diárias.