Sequência didática 1 – ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Conteúdos:

* Nutrientes e valor energético dos alimentos.
* Hábitos alimentares.
* Influência dos meios de comunicação na escolha dos alimentos.

Objetivos:

* Reconhecer a importância de uma alimentação saudável.
* Conhecer o significado da informação nutricional dos rótulos dos alimentos e a importância de ler essas informações.
* Descrever os próprios hábitos alimentares e atividades diárias.
* Refletir sobre hábitos de vida e saúde.
* Perceber a influência dos meios de comunicação na escolha dos alimentos.

Objetos de conhecimento e habilidades da Base Nacional Comum Curricular:

A sequência didática se desenvolve em torno de objetos de conhecimento dos componentes curriculares Ciências e História. O objeto de conhecimento *Hábitos alimentares* se articula às habilidades **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* e **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.)*,do componente curricular Ciências. O objeto de conhecimento *O surgimento da escrita e a noção de fonte para a transmissão de saberes, culturas e histórias*, se articula à habilidade **EF05HI09**:*Comparar pontos de vista sobre temas que impactam a vida cotidiana no tempo presente, por meio do acesso a diferentes fontes, incluindo orais*,do componente curricular História.

Número de aulas:

3 aulas.

Aula 1

Conteúdo específico:

* Valor energético dos alimentos.

Recursos didáticos:

* Página 108 do Livro do Estudante.

Encaminhamento:

Inicie a aula pedindo aos alunos que anotem no caderno as respostas das perguntas que serão feitas. Escreva no quadro de giz as seguintes questões: Quantas refeições você faz por dia? Quais alimentos você consome mais frequentemente? Aguarde que os alunos as respondam.

Prossiga a aula conversando com os alunos sobre os alimentos industrializado (processados e ultraprocessados). Faça mais perguntas no quadro de giz: Você costuma consumir quais tipos de alimentos industrializados? Quais alimentos desse tipo você consome em maior quantidade? Enquanto os alunos respondem, siga refletindo com eles que nem sempre a praticidade e economia de tempo valem a pena, pois esses alimentos costumam ter poucos nutrientes e excesso de calorias.

Anote mais algumas perguntas no quadro de giz para que os alunos respondam: Você sabe o que acontece se uma pessoa consumir calorias em excesso? E o que acontece se uma pessoa deixar de ingerir os nutrientes necessários ao funcionamento do corpo? Enquanto os alunos respondem, explique que as calorias em excesso podem levar à obesidade, que é o acúmulo de gordura no corpo. Já o consumo de calorias abaixo do necessário pode levar à desnutrição.

Siga a aula com a leitura da página 108 do Livro do Estudante, que apresenta uma reflexão sobre os gastos energéticos de cada pessoa e sua relação com diversos fatores como idade, peso, altura e prática de atividades físicas.

Para encerrar a aula, solicite que os alunos realizem a atividade 10 desta mesma página. Em grupos, os alunos devem responder e comentar as respostas entre eles. Certifique-se de que todos responderam corretamente.

Aula 2

Conteúdos específicos:

* Hábitos alimentares.

Recursos didáticos:

* Páginas 109, 110 e 111 do Livro do Estudante.

Encaminhamento:

Introduza a aula questionando o que é um hábito. Deixe que os alunos respondam livremente e, em seguida, pergunte se eles têm hábitos e quais são. Eles podem responder qualquer tipo de hábito, como jogar futebol, assistir a televisão, ler, tomar banho antes de dormir, entre outros. Conduza a conversa para os hábitos de cuidado com a alimentação e a saúde. Vá anotando as respostas no quadro de giz.

Inicie a leitura da página 109 do Livro do Estudante, que trata da relação entre os hábitos alimentares e a saúde. Solicite que a turma realize a atividade 11 oralmente, podendo ser usada como parâmetro para se ter uma ideia mais ampla sobre os hábitos dos alunos. A seguir, continue a leitura dessa página, que se refere à prática de atividades físicas, e converse com os alunos sobre isso.

Atividade complementar

Dê sequência à aula, pedindo que copiem o quadro abaixo. Os itens da lista poderão ser trocados de acordo com a necessidades e os interesses da turma.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hábitos** | **Sempre** | **Às vezes** | **Nunca** |
| Lava as mãos antes das refeições. |  |  |  |
| Come sentado (a) à mesa. |  |  |  |
| Realiza as refeições com a TV desligada. |  |  |  |
| Realiza as refeições sem usar o celular. |  |  |  |
| Faz as refeições nos horários corretos. |  |  |  |
| Procura escolher alimentos saudáveis. |  |  |  |
| Come devagar, mastigando bem os alimentos. |  |  |  |
| Realiza atividades físicas. |  |  |  |

Oriente os alunos a marcar a frequência com que realiza cada um dos hábitos listados e a refletir sobre cada um deles para a manutenção da saúde.

Para complementar a atividade, peça aos alunos que entrevistem as pessoas da família, perguntado a elas sobre o que mais gostam de comer, de quais alimentos não gostam, quais alimentos escolhem para colocar no prato e por quê. Eles podem pedir também aos familiares que marquem os hábitos que realizam no quadro, e que reflitam sobre cada um deles.

Acompanhamento das aprendizagens

Para acompanhar a aprendizagem dos alunos, realize a seção *“Vamos fazer*” das páginas 110 e 111 do Livro do Estudante, que propõe a organização de cardápios adequados a determinadas situações. As questões do final da atividade visam promover uma reflexão acerca das necessidades individuais de cada pessoa, seus hábitos alimentares, prática de exercícios físicos, consumo de calorias e de tipos de alimentos de cada um.

Aula 3

Conteúdo específico:

* Influência dos meios de comunicação na escolha dos alimentos.

Recursos didáticos:

* Páginas 112 e 113 do Livro do Estudante.
* Folhas de papel sulfite, canetinhas coloridas, lápis de cor, régua, tesoura com pontas arredondadas e cola.

Encaminhamento:

Ao iniciar a aula, escreva no quadro de giz algumas perguntas relacionadas a seguir, e marque a quantidade de alunos que as respondem afirmativamente. Pergunte a eles: Quem gosta de assistir à televisão? Quem o faz por mais de 4 horas durante o dia? Quem já comprou um produto que viu em um anúncio de televisão? Quem já ficou com vontade de experimentar um alimento que foi apresentado na televisão? Quem já comprou um alimento porque conheceu a marca por meio da propaganda de televisão?

Reflita com eles sobre as estratégias de divulgação de produtos alimentícios usadas pelos anunciantes. Retome as aulas anteriores para essa reflexão e lembre-os sobre o consumo de alimentos ultraprocessados e sua relação com a saúde.

Com os dados registrados no quadro de giz, faça uma análise crítica com a turma sobre a influência da televisão na vida das pessoas.

Proponha uma atividade em grupo. Divida a turma em grupos com três ou quatro alunos. Eles deverão criar um produto alimentício e uma propaganda ou anúncio para ele, em folhas sulfite ou cartolinas. Deixe-os livres para criar *slogans*, imagens e textos. Coloque como regra para a atividade que o alimento criado deve ser considerado saudável, ou seja, preferencialmente alimentos *in natura* ou minimamente processados e ricos em nutrientes. Os grupos deverão apresentar seu produto para os colegas.

Durante o intervalo, os alunos farão uma apresentação, no estilo propaganda de televisão, do seu produto para os alunos de outras turmas. Faça uma entrevista com aqueles que assistiram às propagandas, perguntando a eles: Se o produto existisse, vocês o comprariam? Qual motivo os fariam comprar o produto da propaganda? Vocês indicariam o produto para um amigo?, entre outras.

Usando as respostas obtidas na entrevista, compare com as respostas das perguntas feitas no início da aula. Faça uma discussão desses resultados com os alunos.

Acompanhamento das aprendizagens

Para acompanhar a aprendizagem, solicite que os alunos realizem a leitura e atividades da seção ”*O mundo que queremos*” das páginas 112 e 113 do Livro do Estudante, que apresenta um texto no qual é retratada uma situação em que os anúncios de televisão influenciam a alimentação de uma criança.

Mais sugestões para acompanhar o desenvolvimento dos alunos

1. Observe as informações nutricionais desse rótulo e responda ao que se pede.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS PORÇÃO DE 100g (em média 5 pedaços)** | | |
| **Quantidade por porção** | | **%VD (\*)** |
| Valor Energético | 92 kcal = 386 kJ | 5% |
| Carboidratos | 10,4 g | 3% |
| Proteínas | 1,3 g | 2% |
| Gorduras Totais | 5,0 g | 9% |
| Gorduras Saturadas | 0,87 g | 4% |
| Gorduras *Trans* | 0,13g | ‑ |
| Fibra Alimentar | 2,46 g | 10% |
| Sódio | 446 mg | 19% |
| (\*) Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. | | |
| (\*\*) Valores diários de referência não estabelecidos. | | |

a) Quantas kcal o produto fornece em 100 gramas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) Para obter 100 gramas desse produto, quantos pedaços é preciso consumir?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c) Se eu comer 10 pedaços, quantas kcal vou ingerir?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Marque os hábitos e atitudes adequados para cuidarmos da alimentação e da saúde.

( ) Comer ouvindo música com fone de ouvido.

( ) Fazer as refeições sem pressa.

( ) Realizar as refeições sentado(a) no sofá.

( ) Comer na hora que sentir fome.

( ) Praticar atividades físicas regularmente.

( ) Lavar as mãos antes das refeições.

Respostas das atividades:

**1.**

a) 92 kcal.

b) 5 pedaços.

c) 184 kcal.

**2.** Marcar as seguintes alternativas: fazer as refeições sem pressa, praticar atividades físicas regularmente e lavar as mãos antes das refeições.

Autoavaliação

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Marque a opção que melhor define o que você sente para responder a cada questão. | Sim | Mais ou menos | Não |
| 1. Reconheço a importância de uma alimentação saudável? |  |  |  |
| 2. Consigo reconhecer o significado das informações nutricionais nos rótulos dos alimentos? |  |  |  |
| 3. Sei descrever meus hábitos alimentares e atividades diárias? |  |  |  |
| 4. Sei comparar as informações sobre hábitos alimentares e perceber, com isso, a importância de uma alimentação saudável? |  |  |  |
| 5. Percebo a influência dos meios de comunicação na escolha dos alimentos que consumo? |  |  |  |