

Versão Online ISBN 978-85-8015-080-3
Cadernos PDE

VOLUME I

OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE
NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR PDE
Artigos

2014

A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO DOS ADOLESCENTES PARA OS BONS HÁBITOS ALIMENTARES PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

Autora: Josiane Terezinha Rodrigues Gonçalves¹
Orientador: Fernando Emmanuel Gonçalves Vieira²

RESUMO: Este artigo tem como objetivo apresentar relato da implementação pedagógica, realizada no Colégio Estadual “David Carneiro”, Ensino Fundamental Médio e Normal, na cidade de Guapirama-Pr. O projeto foi aplicado com os alunos do 8º ano A do Ensino Fundamental, com base no projeto elaborado para o Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE/2014 do Estado do Paraná. Para a implementação do projeto, elaborou-se um material didático por meio de uma Unidade Didática, que teve embasamento nas Diretrizes Curriculares da disciplina de Ciências. A elaboração deste material contemplou debates, pesquisas, textos informativos, vídeos, confecções de cartazes entre outros, que contribuíram para conscientização dos adolescentes e uma reflexão crítica sobre a importância da prática de uma alimentação saudável, mostrando aos alunos que mudanças nos hábitos alimentares trazem benefícios para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Adolescência; Alimentação Saudável; Conscientização.

ABSTRACT: This article aims to present report of pedagogical implementation, held in the David Carneiro State College, Elementary and High School and Normal Teaching in Guapirama-Pr. The project was applied with 8th graders of the Primary Education, based on elaborate design for the Program Educational Development - PDE / 2014 of the Parana State. To implement the project, was elaborated a didactic material through a Teaching Unit, which was based in the Curriculum Guidelines of science discipline. The preparation of this material has included debates, research, informative texts, videos, making posters and others who contributed to awareness of adolescents and a critical reflection on the importance of practicing a healthy, showing students what changes in eating habits bring benefits for a better quality of life.

Keywords: Adolescence; Healthy eating; Awareness.

1. Professora da Rede Pública Estadual de Ensino do Paraná. E-mail de contato: josianetrgoncalves@hotmail.com

2. Docente do curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Norte do Paraná- UENP/ campus Jacarezinho, Doutor em Ciência Animal.

1- INTRODUÇÃO

Para que se tenha maior qualidade de vida, é preciso preocupar-se com alguns fatores, tais como: atividade física, hábitos de higiene, controle de estresse, relacionamentos sociais saudáveis e boa alimentação.

Adquirir uma alimentação saudável requer quantidades certas, sem exagero e também sem exclusão, rotina de horários e alimentos que forneçam ao corpo: proteínas, carboidratos, lipídeos, fibras, vitaminas, sais minerais, ou seja, alimentos ricos em nutrientes essenciais ao nosso organismo.

“A alimentação influi em nossa disposição, em nosso estado emocional até mesmo em nossa inteligência.” (FREITAS, 2006). Uma boa alimentação pode exercer influência positiva no rendimento escolar, uma vez que aumenta a capacidade de concentração dos alunos.

Devido o fato de o aluno passar boa parte do tempo na escola não é só dever da família, mas também da escola, promover mudanças nos hábitos alimentares, pois a escola é o espaço apropriado para orientar mudanças no comportamento alimentar.

A disciplina de ciências baseada nas Diretrizes Curriculares tem o dever de orientar e proporcionar práticas pedagógicas contextualizada produzindo uma provocação que pode levar a uma tomada de consciência que sensibilize os alunos ao hábito da alimentação saudável.

Sendo a escola o local ideal onde os alunos buscam maiores esclarecimentos, então ela deve disponibilizar informações sobre a prática alimentar saudável, levando o aluno a se conscientizar que uma alimentação saudável melhora a qualidade de vida diminuindo assim os riscos de adquirir algumas doenças causadas pela má alimentação.

Afirma Freitas (2006):

“Alimentação Saudável e balanceada é um dos principais fatores predominantes em nossa saúde, pois somos constituídos por aquilo que comemos. Nosso sangue, nossos nervos, nossos músculos, todas as nossas células são constituídas e renovadas de acordo com o que ingerimos”.

2 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Alimentação dos adolescentes

O século XX caracterizou-se pelo surgimento da cultura jovem, com isso os adolescentes começaram a viver em grupos, que resultaram em mudanças no seu modo de viver e em seus hábitos alimentares. E isso é um fator preocupante tendo em vista as consequências ocasionadas pela má alimentação. Sendo assim, é de fundamental importância levá-los a uma reflexão sobre essa prática inadequada que causa tantos danos a sua saúde.

Para o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA (1990), lei nº 8.069/90; no artigo 2º, a adolescência é o período que vai dos 12 aos 18 anos.

“A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera como adolescência o período entre 10 aos 19 anos” (MARQUES, 1985).

Na opinião de Gambardela, Frutuoso e Franch (1999), a adolescência é um período da vida que vai dos 10 aos 20 anos. É nesta fase da vida que ocorrem várias alterações que vão desde as transformações do corpo até as mudanças psicológicas, tornando o adolescente mais independente, com responsabilidades, influenciando também em sua alimentação que pode sofrer prejuízos, levando-se em conta vários fatores: mídia, modismo, amigos, hábitos familiares, autoimagem, entre outros.

De acordo com Gambardela, Frutuoso e Franch (1999):

A prática alimentar dos adolescentes estudados é inadequada já que a baixo consumo de hortaliças e frutas, principalmente no jantar, além de inadequado consumo de cálcio. Há, também, menor consumo de alimentos fonte de energia e proteína no jantar, em relação ao almoço. O almoço constitui-se na refeição que maior parte dos adolescentes ingerem em conformidade com o padrão estabelecido, ao contrario do desjejum que foi a mais negligenciada, seguido pelo jantar. É preciso conhecer o consumo de alimentos entre as três principais refeições e sua importância na dieta dos adolescentes.

Nesse período, os adolescentes ainda não estão inseridos no mercado de trabalho e muitas vezes ficam horas e horas na frente do computador ou da TV, o que os leva ao sedentarismo e a hábitos irregulares, com a ingestão de alimentos pouco nutritivos.

Os adolescentes adquirem hábitos alimentares de sua família, mas quando começam a passar maior tempo fora de casa, principalmente na escola com os amigos, também sofrem influência em sua alimentação, sendo o sanduíche o alimento mais consumido, inclusive nos horários das refeições principais e também entre elas. Com isso, estão propícios a ingerir grande quantidade de um só nutriente e ter carência de outros.

Também costumam pular refeições, principalmente o café da manhã, ocorrendo assim uma alimentação irregular com deficiência em alimentos ricos em minerais, fibras, vitaminas e excesso de gorduras e açúcares, sem levar em conta os efeitos que seus maus hábitos alimentares podem acarretar na sua saúde. “Os adolescentes priorizam e tendem a viver o momento, não se preocupando com as consequências de seus hábitos alimentares a longo prazo” Lemos e Dallacosta (2005 *apud* PRIORE ; VIEIRA, 2001).

As mudanças no comportamento e no estilo de ser jovem mudaram a nova geração, a qual possui um novo jeito de ser. O tempo que era usufruído junto da família passa a ser ocupado de outra forma, na companhia de amigos e com grande contato com a internet. Este novo estilo de juventude cada vez mais influencia a alimentação dos adolescentes, o que acarreta a ingestão cada vez maior de alimentos altamente calóricos, ricos em gorduras e açúcares como pizzas, *hamburger*, batata-frita, sorvetes, etc.

Na visão de Lemos e Dallacosta (2005):

Os adolescentes em geral, não consideram sua alimentação saudável, apesar de terem conhecimento do que uma alimentação saudável e dos riscos da má alimentação. Consideram-se ainda jovens para pensar no futuro e querem apenas viver o presente, não levando em consideração que o alimento é fonte de energia e nutrientes indispensável ao crescimento, desenvolvimento desempenho presente e futuro.

Neste sentido, uma alimentação saudável desde a infância pode contribuir e muito para o bom funcionamento do organismo, diminuindo o fator de risco dos distúrbios alimentares e de doenças como a obesidade, osteoporose, doenças cardiovasculares, anemia, diabetes, entre outras. Para que isso seja possível, faz-se necessário manter uma relação bem equilibrada com os alimentos.

2.2 Esquema Unidade Didática (UD)

- ❖ Unidade I: Reunião com pais, responsáveis e comunidade escolar.
- ❖ Unidade II: Investigando a alimentação dos adolescentes.
- ❖ Unidade III: Índice de Massa Corpórea (IMC) dos adolescentes.
- ❖ Unidade IV: Classificação dos nutrientes.
- ❖ Unidade V: Pirâmide alimentar.
- ❖ Unidade VI: Doenças causadas pela má alimentação.
- ❖ Unidade VII: Importância da alimentação saudável.
- ❖ Unidade VIII: Produção final.

2.3 Desenvolvimento Metodológico

A implementação do projeto ocorreu no primeiro semestre de 2015, com 30 alunos de ambos os sexos, de idade entre 12 e 15 anos da turma do Colégio Estadual David Carneiro EFMN, no Município de Guapirama – Paraná, o público alvo será os alunos do 8º ano A.

Tabela 1- Caracterização da população estudada entre alunos do Colégio Estadual David Carneiro EFMN, no Município de Guapirama – Paraná.

Idade	Masculino	Feminino	Total
12	6	4	6 + 4
13	10	6	10 + 6
14	2	0	2 + 0
15	2	0	2 + 0
TOTAL	20	10	30

No mês de março, por sua vez, a proposta foi apresentada para toda a comunidade escolar durante o planejamento com a intenção de apresentar os objetivos e a importância do desenvolvimento do referido trabalho no contexto escolar.

Posteriormente, apresentou-se para os alunos o Projeto sobre alimentação, com os temas que seriam abordados e as principais atividades a serem desenvolvidas com a intenção despertar o interesse e curiosidade. Houve muita empolgação por parte dos alunos com a proposta de trabalho.

Em seguida, realizou-se uma reunião com pais e responsáveis para que tomassem ciência do trabalho de conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável que seria desenvolvido com os alunos, bem como para pedir o apoio dos mesmos no sentido de promover hábitos saudáveis no ambiente familiar.

Dando sequência, aplicou-se um questionário (anexo1) com finalidade de levantar dados de como estava a alimentação dos alunos, cujas respostas reunidas (anexo2) indicam o nível de qualidade de sua alimentação. De posse dos resultados foi realizado um debate para verificar como estava a alimentação dos alunos e o que poderia mudar.

Em seguida, os adolescentes foram levados até ao Posto de Saúde para avaliação quanto ao estado nutricional, e os dados de IMC foram coletados com

uma balança plataforma digital para a medida corporal. Para a medida da estatura corporal foi usado um equipamento chamado estadiômetro que obtém dados confiáveis com a menor variação possível.

Feita a coleta dos dados os alunos foram ao laboratório de informática e calcularam seu Índice de Massa Corpórea (IMC). O cálculo do IMC é obtido dividindo a massa corporal (Kg) pelo quadrado da altura em (m²). Foram considerados, além da altura e do peso, a idade e o sexo do adolescente. No decorrer das atividades percebeu-se que não podia só usar a tabela do IMC, por isso utilizou-se a tabela do IMC percentil para classificação dos alunos.

Tabela 2: Interpretação dos resultados.

IMC	Percentil do IMC	Interpretação
<18,5	< 5 percentil	Baixo peso
18,5 a 24,9	5 a 85 percentil	Normal
25 a 29,9	85 > 95 percentil	Excesso de peso 1
>30	> 95 percentil	Obesidade 2

Fonte: Pais & filhos. Disponível em: <http://www.paisefilhos.pt/index.php/calculadoras/imc-criancas-e-jovens>. Acesso em: 13 de maio de 2015.

Por sua vez, para melhor compreensão sobre os nutrientes que fazem parte de nossa alimentação e a função que cada um desempenha em nosso organismo os alunos assistiram a dois vídeos. Após trabalhar a parte teórica, os alunos registraram seus conhecimentos sobre a função de cada nutriente e também confeccionaram o “Mural dos Nutrientes”. Que ficou exposto próxima a cantina.

Para iniciar o trabalho sobre a pirâmide alimentar e como os alunos apresentavam pouco conhecimento, assistiram também a um vídeo “Pirâmide Alimentar”. Em seguida, comentou-se sobre a importância dela em nossa alimentação e que a mesma pode ser utilizada no nosso dia a dia com o objetivo de servir de modelo de uma dieta saudável.

Completando essa ação, a sala foi dividida em equipes onde cada uma pesquisou um grupo da pirâmide alimentar. Usando os conhecimentos adquiridos e também a criatividade confeccionaram-se duas pirâmides alimentares, uma com massa de modelar e a outra utilizou as diversas de imagens de alimentos. Dando continuidade, os alunos realizaram outra atividade na sala de aula e também

testaram seus conhecimentos sobre os grupos alimentares, através do Jogo da Pirâmide dos Alimentos, no laboratório de informática.

Ampliando o conhecimento sobre doenças relacionadas à alimentação inadequada, assistiram ao vídeo “Alimentação Saudável” que chocou bastante alguns alunos. Com isso despertou-se o interesse e a atenção dos adolescentes para o que come, e a quantidade do que consome.

Para complementar o estudo, fizeram em grupo uma pesquisa sobre as doenças causadas pela má alimentação. Em seguida, cada equipe expos para turma através de cartazes o que aprendeu. Ao término da implementação os trabalhos ficaram expostos na escola com o objetivado sensibilizar não só os adolescentes, mas toda comunidade escolar. Ainda assistiram ao Clip da musica “Comida”, e fizeram uma análise da sua letra que tem uma conotação crítica e social.

No fechamento das atividades foi proposto a confecção de um cartaz com os dez passos para uma alimentação saudável e outro com imagens sobre alimentação saudável e alimentos que devem ser evitados.

A finalização dos trabalhos culminou com a realização de um seminário onde todos expuseram suas opiniões, comentaram sobre o que conseguiram assimilar e o que melhorou na sua alimentação durante a implementação e ainda tiraram algumas dúvidas.

O professor procurou mostrar para a turma que para termos uma alimentação de qualidade não precisamos excluir nada do nosso cardápio, e sim ter cuidado com a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos, e que devem fazer boas escolhas e dar preferências sempre aos alimentos ricos em nutrientes os quais são essenciais para ter uma boa saúde. Destacou também que para ter uma vida saudável, além de uma boa alimentação precisamos nos preocupar com outros fatores: atividade física, hábitos de higiene, controle de estresse, relacionamentos sociais

Durante a implementação, e para maior assimilação dos conteúdos, foram trabalhados de maneira bem elaborada por meio de debates, pesquisas, textos informativos, apresentações, vídeos, confecções de cartazes entre outros, a fim de conscientizar os adolescentes para a importância de adquirir bons hábitos alimentares para melhoria da qualidade de vida e evitar problemas futuros.

Com o término das atividades e visando a atingir o maior numero possível de pessoas conscientes de uma alimentação saudável, realizou-se uma Feira de

Exposições, onde foi apresentado os trabalhos desenvolvidos no decorrer da implementação, em que os alunos explicavam aos visitantes a importância de uma alimentação saudável através dos trabalhos produzidos como: mural dos nutrientes, pirâmide alimentar e mesa dos nutrientes, cartazes com os dez passos de uma alimentação saudável e o cálculo do IMC dos visitantes. Encerrando as atividades foi servido um lanche natural, onde todos saborearam e se confraternizaram.

2.4 Resultados e discussão

Quando se trabalhou a classificação dos nutrientes, observou-se o pouco conhecimento que tinham, e isso foi preocupante, pois “A adolescência constitui a última fase do período de crescimento e desenvolvimento do ciclo vital, sendo caracterizada por intensas transformações anatômicas, fisiológicas e psicológicas”. Giannini (2007). É uma fase de grande consumo nutricional, e uma dieta errada pode influenciar na sua vida de maneira negativa. Nesse sentido, a nutrição desempenha um papel importante no desenvolvimento. No decorrer dessa atividade buscou-se inculcar nos adolescentes a necessidade de conhecer os nutrientes contidos nos alimentos e percebeu-se que os alunos ficaram bem mais atentos devido ao uso dos recursos áudio visuais.

Tabela 3. Resposta dada pelos alunos do Colégio Estadual David Carneiro EFMN, no Município de Guapirama – Paraná, para a pergunta: Como está sua alimentação?

Número de alunos (%)	Pontuação	Interpretação
10 (33,33%)	0 a 10	Reflita seus hábitos alimentares
18 (60 %)	11 a 20	Sua alimentação esta boa
02 (6,66 %)	21 a30	Parabéns

Através dos dados obtidos na (tabela 3) verificou que 33,33% dos alunos precisam rever seus hábitos alimentares e 60% considera que sua alimentação está boa e só 6,66% está com a alimentação adequada.

Observou-se durante o debate a participação ativa dos alunos mostrando interesse em refletir sobre seus hábitos e a preocupação em melhorar sua alimentação. Perceberam ainda os malefícios que podem ser causados por uma alimentação inadequada.

Tabela 4. - Distribuição do IMC e Percentil do IMC para os adolescentes do sexo feminino pesquisados.

Idade/anos	Massa/Kg	Altura/m	IMC kg/m²	Percentil do IMC
12	51,5	1,66	18,7	75
12	38,8	1,55	16,1	25
12	49,6	1,60	19,4	75
12	50,1	1,60	19,6	75
13	43,6	1,55	18,1	50
13	51,0	1,59	20,2	75
13	44,6	1,61	17,2	50
13	44,7	1,52	19,3	75
13	59,0	1,57	23,9	90
13	116,0	1,57	47,1	97

Tabela 5. Comparação entre o Percentil do IMC e a porcentagem obtida entre os alunos do sexo feminino.

Número de alunos (%)	Percentil do IMC
0 (0%)	Baixo peso
8 (80%)	Normal
1(10%)	Excesso de peso 1
1 (10%)	Obesidade 2

Os resultados da tabela 5 mostra que entre as meninas, 8 ou 80%, estão com o peso dentro da normalidade, uma ou 10% está com excesso de peso 1 e a outra apresenta obesidade 2. Dentre essas uma faz tratamento para emagrecer com um profissional qualificado.

Tabela 6 - Distribuição do IMC e Percentil do IMC para os adolescentes do sexo masculino pesquisados.

Idade/anos	Massa/Kg	Altura/m	IMC kg/m²	Percentil do IMC
12	41,2	1,47	19,1	75
12	34,2	1,53	14,6	3
12	30,4	1,45	14,5	3
12	39,6	1,53	16,9	50
12	41,2	1,48	18,8	75
12	54,4	1,57	22,1	90
13	45,5	1,56	18,7	75
13	33,2	1,44	16,0	10
13	50,9	1,65	18,7	75
13	51,3	1,59	20,3	75
13	55,1	1,55	22,9	90
13	38,5	1,55	16,0	10
13	54,9	1,58	22,0	90
13	43,3	1,52	18,7	75
13	46,7	1,61	18,0	50
13	72,7	1,64	27,0	97
14	38,8	1,56	15,9	5
14	68,5	1,54	28,9	97
15	54,6	1,60	21,3	75
15	40,2	1,55	16,7	10

Tabela 7 - Comparação entre o Percentil do IMC e a porcentagem obtida entre os alunos do sexo masculino.

Número de alunos (%)	Percentil do IMC
2(10%)	Baixo peso
13(65%)	Normal
3 ((15%)	Excesso de peso 1
2 (10%)	Obesidade 2

A tabela 7 mostra que entre os meninos, dois ou 10% estão abaixo do peso, 13 ou 65% estão com o peso normal, três ou 15 % está com excesso de peso 1 e

dois ou 10% apresenta obesidade 2. Até o momento nenhum aluno faz tratamento para emagrecer nem para chegar ao peso normal. Constatou-se que há ocorrência maior de baixo peso, sobrepeso e obesidade nos meninos do que nas meninas.

Os resultados indicam, que ente os adolescentes estudados, o excesso de peso e obesidade foi elevado tanto no sexo feminino 20%, como no masculino 25%.

Damiani, (2000) afirma que esses dados são preocupantes, pois adolescentes obesos dos 10 a 13 anos têm 6,5 vezes mais probabilidade de tornarem adultos obesos.

Com cálculo do IMC percentil dos alunos, pôde-se verificar quem estava dentro do padrão normal, abaixo do normal ou com excesso de peso ou obesidade, foi percebida uma maior preocupação daqueles alunos que apresentaram valor diferente do padrão normal (tabela 6) e concluiu-se que é necessário para o organismo uma alimentação equilibrada para a preservação da saúde.

Com a finalização dos trabalhos, pode-se observar que os alunos mostraram-se sensibilizados sobre a importância de manter bons hábitos alimentares no seu dia a dia e perceberam que é fundamental para o organismo uma dieta equilibrada para evitar problemas futuros.

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto PDE ampliou nossos conhecimentos, levando-nos a refletir sobre mudanças de atitudes frente ao magistério. Estes dois anos de estudo, ou seja, de formação continuada, contribuiu muito para uma melhoria na metodologia em sala de aula, bem como para uma transformação em nossa prática em sala de aula.

Isto nos fez perceber que só mudamos quando entendemos e apropriamos-nos de teorias adequadas à natureza da linguagem. A formação continuada, com fundamentação teórica bem elaborada, provoca mudanças no agir, no pensar e causa impacto na educação.

Portanto, o Programa de Desenvolvimento da Educação (PDE) é um projeto que Vale a Pena! Assim, encerramos esse artigo com uma citação de Néelson Mandela: “A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo”.

5 – REFERÊNCIAS

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente** – Lei nº 8.069/90. Paulo: Atlas, p.8, 1990.

CANAL DO EDUCADOR. **Teste a alimentação de seus alunos**. Disponível em: <http://educador.brasilecola.com/estrategias-ensino/teste-alimentacao-seus-alunos.htm>. Acesso em: 22 de abril de 2014

DAMIANI, D. Obesidade na Infância e Adolescência - Um Extremo Desafio. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metodologia**. São Paulo, v. 44, n. 5, Out . 2000.

FREITAS, P. G. **Saúde um Estilo de Vida**. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares. São Paulo: IBRASA, 2006.

GAMBARDELA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCH, C. Prática Alimentar dos Adolescentes. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 5-19, abril, 1999.

GIANNINI, Denise Tavares. Recomendações nutricionais do adolescente. **Revista Adolescência & Saúde**. V.4, nº1, 2007.

LEMOS, M. C. M.; DALLACOSTA, M. C. Hábitos alimentares de adolescentes: Conceitos e práticas. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**. Umuarama, v. 9, n.1, jan./abr. p. 3-9, 2005.

MANDELA, N. **Frases**. Disponível em: <http://frases.globo.com/nelson-mandela/15192>. Acesso em 20 de agosto de 2015.

MARQUES, F.S. Aspectos sociais na adolescência. **Rev Port Pediatria**. v.16, p.37-46, 1985.

PAIS & FILHOS. **Calculadora Índice de Massa Corporal Crianças**. Disponível em: <http://www.paisefilhos.pt/index.php/calculadoras/imc-criancas-e-jovens>. Acesso em: 13 de maio de 2015.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação do. **Diretrizes Curriculares da Educação Básica**. Ciências, 2008.

Anexo 1

INVESTIGAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Como está sua alimentação?

Atividade

Colégio Estadual David Carneiro ensino Fundamental Médio e Normal.

Professora: Josiane Terezinha Rodrigues Gonçalves.

Aluno (a):--Idade:

1) Quantos copos de água você bebe por dia?

- a) Não bebo muita água
- b) Menos que quatro copos
- c) Mais de cinco copo

2) Quantas vezes por dia você come? (conte também os lanches).

- a) Uma ou duas vezes por dia
- b) De três a quatro vezes por dia
- c) Mais de cinco vezes por

3) Como costuma ser seu café da manhã?

- a) Café preto e no máximo um biscoito
- b) Café com leite, pão branco, margarina, queijo e presunto
- c) Frutas e sucos naturais, cereais integrais, tapioca e pão integral

4) Qual é, em média, a quantidade de frutas que consome por dia?

- a) Não como frutas nem bebo suco natural de frutas todos os dias
- b) três unidades
- c) Duas ou menos unidades

5) O que você leva de lanche para a escola?

- a) Não levo nenhum tipo de lanche
- b) Chocolate, pães, bolachas recheadas, salgadinhos e refrigerantes
- c) Frutas, iogurtes, barrinha de cereal, sanduiches de pão integral

6) Você consome algum tipo de legumes ou verdura todos os dias?

- a) Não consumo verdura nem legumes
- b) Duas ou menos vezes por semana
- c) Todos os dias

7) Quantas vezes por semana você come carne vermelha?

- a) Todos os dias
- b) Não consumo carne vermelha
- c) Duas ou mais vezes

8) Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

- a) Todos os dias
- b) Duas ou mais
- c) Não pratico atividade física

9) Qual o tipo de gordura é mais utilizado na sua casa para cozinhar os alimentos?

- a) Gordura animal ou manteiga
- b) Óleos Vegetais (óleo de soja, girassol, algodão ou canola
- c) Margarina ou gordura vegetal

10) Você costuma tomar refrigerante com qual frequência?

- a) Não tomo refrigerante
- b) Três ou menos vezes por semana
- c) Todos os dias

Fonte: Canal do Educador. Disponível em:

<http://educador.brasilecola.com/estrategias-ensino/teste-alimentacao-seus-alunos.htm>. Acesso em: Acesso em: 22 de abril de 2014

Anexo 2.

Gabarito das Questões

	Questão a	Questão b	Questão c
Questão 1	0 ponto	1 ponto	3 pontos
Questão 2	0 ponto	1 ponto	3 pontos
Questão 3	0 ponto	2 pontos	3 pontos
Questão 4	0 ponto	3 ponto	1 ponto
Questão 5	0 ponto	1 ponto	3 pontos
Questão 6	0 ponto	2 pontos	3 pontos
Questão 7	1 ponto	0 ponto	3 pontos
Questão 8	3 pontos	2 pontos	0 ponto
Questão 9	0 ponto	3 pontos	1 ponto
Questão 10	3 pontos	1 ponto	0 ponto

De 0 a 10 pontos: reflita seus hábitos alimentares, e lembre-se sempre que uma alimentação desregulada pode levar a obesidade, diabetes, hipertensão, problemas do coração, desnutrição, entre outras. Reveja sua dieta alimentar e tente melhorar, seu peso sua saúde agradecem.

De 11 a 20 Pontos: sua alimentação está boa, mas ainda não é o ideal. Analise seus hábitos alimentares e verifique o que pode mudar

De 21 a 30 Pontos: Parabéns, você mostrou que sabe cuidar de sua saúde fazendo escolhas inteligentes e equilibradas.