

Versão Online ISBN 978-85-8015-079-7
Cadernos PDE

VOLUME II

OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE
NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR PDE
Produções Didático-Pedagógicas

2014

Ficha para identificação da Produção Didático-pedagógica – Turma 2014

Título: HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: É POSSÍVEL CONSTRUIR MUDANÇAS?	
Autor: Odete Andreoli Cunha	
Disciplina/Área:	Biologia
Escola de Implementação do Projeto e sua localização:	Colégio Estadual Frentino Sackser – Ensino Fundamental e Médio - PR
Município da escola:	Marechal Cândido Rondon - PR
Núcleo Regional de Educação:	Toledo - PR
Professor Orientador:	Juliana Moreira Prudente de Oliveira
Instituição de Ensino Superior:	Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE) – Campus de Cascavel
Relação Interdisciplinar:	Biologia, Química, Português, Educação Física.
Resumo:	Esta unidade didática tem como objetivo sensibilizar os educandos do 1º ano do Ensino Médio acerca da alimentação saudável e doenças desencadeadas pela falta desta. Para tanto, serão aplicados questionários no início e no final do trabalho, os quais abordarão questões referentes à alimentação saudável, hábitos alimentares e doenças desencadeadas pela má alimentação. Também será realizada a coleta de índice de massa corpórea (IMC) dos educandos que aceitarem e de forma individual para que não se sintam constrangidos. Os educandos também farão o registro do cardápio alimentar durante uma semana. Atividade que será analisada por eles a fim de verificar os alimentos consumidos, buscar informações sobre quais alimentos estão presentes na dieta, quais nutrientes essenciais ao organismo e quais estão faltando, sendo que para isso terão subsídios teóricos trabalhados em sala. Também farão uma coletânea de receitas de sua preferência, com as devidas informações sobre os nutrientes estudados presentes. Todos os dados (questionários, índices de massa corporal, coletânea de receitas) serão analisados posteriormente de forma quanti-qualitativa. Espera-se que este trabalho contribua para que os educandos se sensibilizem em relação a adotar hábitos alimentares mais saudáveis para melhoria de sua qualidade de vida.
Palavras-chave:	Alimentação Saudável, Adolescência, Transtorno Alimentar.
Formato do Material Didático:	Unidade Didática
Público:	Alunos do 1º ano do Ensino Médio

APRESENTAÇÃO

O presente trabalho compreende o material didático a ser utilizado como uma das estratégias na implementação do Projeto De Intervenção Pedagógica na Escola, que será desenvolvido com os educandos do 1º ano do Ensino Médio no Colégio Estadual Frentino Sackser – Ensino Fundamental e Médio. Localizado no bairro Botafogo, no município de Marechal Cândido Rondon – Paraná.

Tendo em vista que a adolescência é um período de transformações, mudanças e aquisições de valores e conhecimentos que serão levados por toda a vida adulta é importante estabelecer bons hábitos alimentares ainda nesta fase. Por isso, o tema central dessa unidade didática é alimentação saudável.

Nesse período de afirmação e significativas alterações corporais é comum vermos adolescentes que fazem ou experimentam qualquer coisa que os fará parecer melhor ou “melhorar” sua imagem corporal. Um exemplo são as restrições alimentares, geralmente seguindo colegas para obterem uma imagem corporal aceitável, a qual é imposta pelo meio e/ou pela mídia. Por outro lado, há também os excessos alimentares que ocorrem com frequência, devido à ingestão principalmente de alimentos industrializados em demasia, que apresentam quantidades altas de gorduras, sódio e aditivos químicos que podem vir acarretar danos à saúde.

A fim de evitar estes excessos é fundamental que a família e a escola estejam alerta aos hábitos alimentares dos adolescentes. Portanto, é urgente orientar os adolescentes quanto à importância de uma alimentação saudável, para que estas informações sirvam de estímulo a novos hábitos e/ou reforcem a continuidade de hábitos saudáveis. Albano (2000, p 79) colabora com essa ideia:

Tendo em vista que atualmente, de um lado a população é atingida pela desnutrição e de outro, a obesidade está se tornando epidemia, um problema de saúde pública, isso não é diferente com os alunos/as, a má alimentação também os circunda, necessitando assim de desenvolver programas preventivos de orientações e informações.

Por esse motivo é muito importante que alimentação e saúde caminhem juntas, pois se completam, isto é, a saúde de uma pessoa depende dos seus hábitos alimentares e essas informações devem ser trabalhadas em todos os ambientes, principalmente na escola, espaço apropriado para transformar, orientar e despertar o interesse para as mudanças no comportamento alimentar. À medida que, se

modifica os costumes alimentares na infância e adolescência, há possibilidade que estes permaneçam na vida adulta, e assim podem-se prevenir inúmeras patologias que desencadeiam diversos problemas de saúde que podem comprometer posteriormente.

Nesse sentido, a realização deste trabalho vai ao encontro dessa necessidade na escola. Pretende-se também demonstrar aos adolescentes que uma alimentação saudável não precisa e não deve ser cara, pois é possível privilegiar alimentos *in-natura* produzidos na região onde vivem como ocorre em nosso colégio que participa do programa do governo agricultura familiar. Assim, se poderá trabalhar a definição social e cultural dos alimentos como fundamento básico.

Para trabalhar com essas questões, esta unidade didática foi dividida em quatro momentos principais:

- 1) Apresentação do projeto junto a comunidade escolar, alunos e a aplicação do questionário inicial sobre hábitos alimentares.
- 2) Será enfatizada a importância dos alimentos para a saúde e o desenvolvimento do organismo, com enfoque para a pirâmide alimentar e os nutrientes. Ainda neste tópico farão a análise dos seus cardápios semanais e haverá estruturação de um lanche saudável tendo como base os assuntos estudados.
- 3) Trabalho com algumas doenças que podem ser desenvolvidas devido à falta de uma alimentação saudável e equilibrada.
- 4) Será demonstrado e discutido com os alunos o que é o Índice de Massa Corporal (IMC) de acordo com a Organização Mundial da Saúde. Também será construída uma coletânea de receitas saudáveis que será disponibilizada a todos os alunos do projeto e às cozinheiras para que possam fazer algumas receitas para o lanche dos alunos. Ainda neste tópico serão montados painéis sobre os temas abordados e após haverá socialização destes com os demais alunos. Ao final desta etapa será aplicado um novo questionário sobre o tema trabalhado.

Desta forma espera-se que o material didático seja útil a todos que venham a trabalhar com questões relacionadas a hábitos alimentares saudáveis, os quais estão diretamente ligados a vivência do aluno.

UNIDADE DIDÁTICA

Plano de trabalho docente – Carga horária prevista: 32 horas.

Tópico 1 – DIVULGANDO O PROJETO
--

ATIVIDADE 01 – APRESENTAÇÃO DO PROJETO PARA A COMUNIDADE ESCOLAR.

OBJETIVO:

Divulgar para a comunidade escolar a relevância do Projeto: “Hábitos alimentares saudáveis: é possível construir mudanças?”, buscando a colaboração da escola no acompanhamento e incentivo dos alunos para a participação efetiva no trabalho.

PROCEDIMENTO:

Realização de uma reunião pedagógica junto à escola, com a participação da comunidade escolar (direção, professores e funcionários) para a apresentação do projeto e sua relevância no contexto escolar.

OBS: Esta atividade será realizada em 01 hora.

ATIVIDADE 02 – APRESENTAÇÃO DO PROJETO PARA OS ALUNOS.

OBJETIVO:

Divulgar para os alunos a relevância do Projeto: “Hábitos alimentares saudáveis: é possível construir mudanças?”, buscando a participação efetiva na execução das atividades.

PROCEDIMENTO:

Apresentação do projeto para as turmas dos 1ª anos destacando a relevância do projeto no contexto escolar. Objetiva-se ainda neste tópico iniciar uma

discussão sobre hábitos alimentares saudáveis e sua importância para a saúde. Assim, para dar início o professor apresentará aos alunos os conteúdos que compõem a unidade bem como seus objetivos.

OBS: Esta atividade equivale-se para 01 hora.

ATIVIDADE 03 – LEVANTAMENTO DOS CONHECIMENTOS PRÉVIOS DOS ALUNOS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

OBJETIVO:

Verificar os conhecimentos prévios dos alunos acerca de hábitos alimentares.

PROCEDIMENTO:

Aplicação do questionário inicial. Sugere-se ao professor que este instrumento contenha diferentes tipos de questões, ou seja, objetivas e discursivas, envolvendo, importância, conceituação e doenças visando diagnosticar o conhecimento dos alunos acerca dessas questões em relação aos hábitos alimentares saudáveis.

Modelo de Questionário.

1 – Como você define alimentação saudável?

2 – O que você gosta de comer?

3 – O que você não gosta de comer?

4 - Você tem o hábito de consumir frutas, verduras e legumes?

(A) Uma vez por semana

(B) Duas vezes por semana

(C) Três vezes por semana

(D) Não costumo ingerir frutas, verduras e legumes

.

5 – Quais fatores influenciam nos seus hábitos alimentares?

(A) A aparência do alimento

(B) O meu gosto pessoal.

(C) O mais saudável.

6 - Os alimentos são formados por nutrientes, os quais precisamos para sobreviver. Quais você conhece?

7 – Você conhece alguma doença relacionada a alimentação? Se sim, cite o nome:

9 – Que tipos de alimentos compõem um prato saudável?

10 – Você se considera uma pessoa com hábitos alimentares saudáveis?

() Sim. Explique por que:

() Não. Explique por que:

() Talvez. Explique por que:

Após responderem o questionário o professor fará uma discussão inicial acerca de suas respostas.

OBS: Esta atividade terá duração de 02 horas.

Tópico 2 – CONHECENDO OS ALIMENTOS

ATIVIDADE 01 – IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS

OBJETIVO:

Conhecer a importância de uma alimentação saudável.

PROCEDIMENTO:

Discutir um texto sobre alimentação saudável, realizando leitura em voz alta, na qual a professora irá explicando para os alunos os pontos em dúvida.

Texto para leitura:

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ADOLESCÊNCIA

A busca pela maior qualidade de vida possível parece ser um dos principais objetivos da vida moderna. Comer com saúde, de forma variada todos os dias (cereais, leite e derivados, carnes, pão, massas, frutas, legumes e vegetais), tomar muito líquido, limitar o consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e colesterol, restringir o consumo de bebidas alcoólicas, chá, café e outras bebidas que contenha cafeína, diminuir a quantidade de sal (sódio) nos alimentos e controlar seu peso; formam uma série de requisitos que se relacionam com viver bem, mas para atingir esse alvo é necessário que estas particularidades se inter-relacionem e um dos principais é a manutenção da saúde física e mental (VILAR, 2002).

O alimento é algo indispensável para o desenvolvimento do ser humano. Segundo Silva Júnior (2000, p. 39).

O alimento que ingerimos permite que nosso organismo desempenhe duas atividades básicas: obter energia para andar, pensar, trabalhar, praticar esportes, enfim, para manter-se vivo; fabricar mais matéria viva para crescer, e substituir células mortas e tecidos desgastados.

Logo, para o ser humano a alimentação é uma necessidade básica e alimentar-se, mesmo que aparentemente seja algo comum, envolve inúmeros aspectos que interferem na qualidade de vida das pessoas (ZANCUL, 2007). Ainda, segundo Zancul (2007, p. 223) “uma alimentação adequada é essencial para a saúde humana”.

Inúmeros estudos e pesquisas mostram que uma alimentação com qualidade é de suma importância para o desenvolvimento integral das crianças e adolescentes em idade escolar. Porém, estudos mostram a crescente incidência de casos de obesidade infantil, decorrente, em grande parte, da mudança de hábitos alimentares dos jovens em direção ao consumo diário das chamadas *fast-foods* e dos produtos vendidos em cantinas escolares, tais como refrigerantes, salgadinhos e frituras

(SAVOIA *et al.*, 2009), o que denota que há problemas nas escolhas alimentares dos adolescentes.

Por outro lado, de acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A alimentação saudável deve conter água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais; itens insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo deles isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e consequente manutenção da saúde (BRASIL, 2006, p. 23).

Uma alimentação escolar com qualidade é um recurso importante para a recuperação de hábitos alimentares saudáveis e, sobretudo, para a promoção da saúde alimentar das crianças e jovens do Brasil. À medida que conseguirmos promover uma alimentação dessa forma ocorrerá também uma melhoria na educação pública no país, porque crianças e adolescentes que apresentam bons níveis educacionais também são resultados de alunos bem alimentados e aptos a desenvolver todo seu potencial de aprendizagem. “Uma alimentação saudável e nutritiva é base para crescimento das gerações que construirão o futuro deste país” (MS, 2008 *apud* SAVOIA *et al.* 2009, p. 3).

O Ministério da Educação recomenda que a escola tanto deve oferecer uma alimentação nutricionalmente equilibrada, que supra as necessidades nutricionais do aluno durante o período em que ficam na instituição, como deve facilitar-lhe o desenvolvimento e a adoção de práticas alimentares saudáveis visando promover sua saúde. Portanto, cabe a escola dar o exemplo de uma alimentação adequada, até porque, o aluno entende que lá é um local onde os valores ensinados são os adequados para a sua vida (ANGELIS, 2007, p. 289).

Obs.: Esta atividade será realizada em 02 horas.

ATIVIDADE 02 – CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

OBJETIVOS:

Conhecer a classificação dos alimentos para saber diferencia-los conforme a necessidade do nosso organismo.

Estudar sobre os nutrientes encontrados nos alimentos e sua importância para uma vida com qualidade.

Compreender os grupos alimentares e as necessidades diárias.

Entender que a pirâmide alimentar oferta um guia alimentar flexível culturalmente e regionalmente.

PROCEDIMENTO:

Leitura e discussão dos textos abaixo sobre a importância de cada alimento e interpretação da pirâmide alimentar.

Texto 1:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Toda alimentação equilibrada e funcional é aquela que fornece a quantidade adequada de nutriente para o bom funcionamento do nosso organismo, proporcionando saúde. Os nutrientes essenciais do organismo humano são divididos em proteínas, carboidratos, vitaminas, sais minerais, as gorduras, as fibras e a água, em proporções adequadas.

Carboidratos: nossa maior fonte de energia. São compostos pelos açúcares de assimilação rápida, como doces e frutas, e os complexos: massas, pães, milho, arroz e ervilha. Os carboidratos devem compor 60% de nossa alimentação diária.

Proteínas: responsáveis pela formação de hormônios e enzimas. Fazem parte da cadeia dos alimentos construtores celulares, que ajudam na formação da massa muscular. Devem representar 15% de nossa alimentação diária.

Gorduras: necessárias para várias funções como o transporte e absorção de vitaminas. Mas sua ingestão inadequada acarreta o surgimento de várias doenças.

Micronutrientes: incluem-se os minerais e vitaminas, responsáveis por várias funções de nosso organismo, como a formação de massa magra “músculos”, defesa contra doenças etc. Encontrados em frutas, vegetais e legumes.

Água: fundamental ao organismo. Importante salientar que nosso organismo fica um longo período sem a ingestão de alimentos sólidos, mas apenas alguns dias sem água. Sendo assim, beber água é a melhor maneira de hidratar o corpo e devem ser consumidos, no mínimo, dois litros por dia. Você perceberá sua pele mais limpa e seus órgãos estarão sempre em excelente funcionamento.

(Disponível em:

<http://www.unimed.coop.br/pct/servlet/ServletDownload?id=MjE0NzQ5MDA4Nw==>).

Acesso em: 04 out. 2014).

Para aprofundar os conhecimentos será discutida a apresentação: A Importância dos Alimentos - Água, Proteínas, Carboidratos, Lipídios e Vitaminas (Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=YvGof9HpqUQ>). Acesso em: 10 out. 2014).

Texto 2:

A PIRÂMIDE ALIMENTAR



Figura 1: Pirâmide Alimentar
Fonte: Portal Dia a Dia Educação

<http://www.biologia.seed.pr.gov.br/modules/galeria/detalhe.php?foto=814&evento=3>

Por meio da ingestão dos alimentos que fornecemos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. Como nenhum alimento é composto por todos os nutrientes é necessários ampla variabilidade de alimentos na alimentação diária para suprir as carências do organismo como um todo. Alguns alimentos diferem na quantidade de substâncias como açúcar, gorduras saturadas e trans, sódio, que quando quanto ingeridas em excesso podem provocar danos ao organismo. Portanto manter o equilíbrio na ingestão dos alimentos é o grande segredo para obter um organismo saudável. Para isso existe a pirâmide alimentar, na qual podemos nos basear.

A pirâmide alimentar é um instrumento muito útil que serve como guia alimentar para orientação e informação para promover mudanças nos hábitos alimentares saudáveis visando a saúde integral e a prevenção de doenças. É baseada na divisão dos alimentos para atingir os seguintes objetivos:

- ingestão variada de alimentos;
- manutenção do peso ideal;
- dieta pobre em gorduras;
- dieta rica em vegetais, frutas, grãos e produtos derivados dos grãos;
- com moderação açúcar, sal e sódio.

A pirâmide apresenta quatro níveis com oito grandes grupos de alimentos, de acordo com seus nutrientes principais e quantidades recomendadas para uma dieta saudável. Os alimentos que compõe a base devem ser ingeridos em maior quantidade no total de calorias de sua alimentação, já estão no topo devem ser ingeridos em menor proporção, devido à grande quantidade de calorias. Cada grupo alimentar é fonte de nutrientes específicos e essenciais para a manutenção do organismo como um todo.

Grupo 1: Cereais, tubérculos e raízes.

Localizado na base da pirâmide, este grupo é composto por alimentos ricos em carboidratos, como pães, cereais e massas, que são a maior fonte de energia para o organismo. Consuma 6 porções* diárias desses alimentos. Além disso, recomenda-se que metade dessas porções seja composta por alimentos integrais [1 porção = 2 fatias de pão de forma, ou 1 xícara (chá) de cereais (tipo granola), ou 4 colheres (sopa) de arroz branco cozido, ou 3 e ½ colheres (sopa) de macarrão cozido].

Grupo 2: Vegetais.

Inclui os legumes e verduras, fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, nutrientes essenciais para diversas funções do organismo. Devem ser consumidas várias vezes ao dia, pois possuem vitamínicos, minerais, fibras, água e fitoquímicos em quantidade abundante, exercendo, portanto, papel fundamental na regulação de várias funções do corpo, entre elas: contração muscular, cognição, queima de gorduras, trânsito intestinal, entre outras. O ideal é consumir frutas no período da manhã, tarde e noite e salada no almoço e jantar.

Grupo 3: Frutas

Elas são boas fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, principalmente quando consumidas ao natural.

Grupo 4: Leite

Abrange leite e derivados, que são os maiores fornecedores de cálcio, mineral envolvido na formação dos ossos e dentes, na contração muscular e na ação do sistema nervoso. Também são fontes de proteínas de boa qualidade. Consuma 3 porções* diariamente [1 porção = 1 copo de leite ou iogurte, ou 2 fatias de queijo (prefira leites e iogurtes desnatados e queijos frescos e mais brancos, pois contêm menos gordura saturada)].

Grupo 5: Carnes

São alimentos fontes de proteínas que fornecem também ferro e zinco ao organismo. Eles são necessários para a construção e manutenção dos tecidos orgânicos, para a formação de enzimas e hormônios e para a preservação do sistema imunológico. Consuma 2 porções* diariamente (1 porção = 1 filé médio de carne bovina magra, peixe ou ave, ou 2 ovos cozidos). O ideal é evitar o consumo diário dos alimentos do topo da pirâmide, mas se não for possível, equilibre seu dia alimentar de maneira a consumir diariamente mais carne branca que vermelha, mais gordura vegetal que animal e mais cereais integrais que açúcar e carboidratos sem fibras..

Grupo 6: Leguminosas

É formado por alimentos ricos em proteínas e fibras, além de cálcio, ferro, zinco e vitaminas. São leguminosas o feijão, a soja, a ervilha etc. Consuma 1 porção* diariamente [1 porção = 1 concha de feijão cozido (metade caldo), ou 2 colheres (sopa) de lentilha].

Grupo 7: Gorduras

No último degrau da pirâmide estão os óleos e gorduras, que transportam as vitaminas A, D, E e K. Mas devem ser consumidos em pequenas quantidades. Consuma 1 porção* diariamente [1 porção = 1 colher (sopa) azeite, margarina ou maionese].

Grupo 8: Açúcares

São alimentos energéticos, como açúcares, balas, chocolates, de onde provêm muitas calorias e poucos nutrientes, por isso, devem ser consumidos com moderação. Consuma 1 porção* diariamente [1 porção = 1 colher (sopa) de açúcar refinado ou mascavo, ou 2 e ½ colheres (sopa) de mel].

É importante que a pirâmide alimentar seja sempre avaliada e adaptada em função dos objetivos a que se destina, da população a ser atingida, respeitando-se a disponibilidade de alimentos e os hábitos alimentares locais, mantendo-se como um guia prático de orientação nutricional.

* Porções estabelecidas com base em uma dieta de 2000 kcal. Suas necessidades podem ser maiores ou menores.

(Texto produzido a partir do conteúdo disponível em: <http://saudeemovimento.net.br/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/262_2014-07-07.PDF> e <http://www.sadia.com.br/dicas/150_de+bem+com+a+comida/151_de+bem+com+a+comida/277_entenda+a+piramide+alimentar>. Acesso em 10 out. 2014)

ATIVIDADE

Após ampla discussão dos textos os alunos serão divididos em grupos, os quais deverão fotografar/recortar imagens de alimentos do grupo alimentar da pirâmide pelo qual ficaram responsáveis. Após serão reunidas todas as imagens e confeccionado um banner que será exposto no colégio para socialização com todos os alunos.

Obs.: Esta atividade será realizada em 04 horas.

ATIVIDADE 03 – DESCRREVENDO E ESTRUTURANDO SUAS REFEIÇÕES

ATIVIDADE 01 – Análise do cardápio semanal

OBJETIVO:

Analisar de maneira crítica os estilos alimentares diários, principalmente os inadequados, visando à mudança de hábitos e melhoria da alimentação.

PROCEDIMENTO:

Para essa atividade os alunos deverão anotar todos os alimentos ingeridos ao longo de uma semana em uma tabela fornecida pelo professor, que primeiramente, irá preenchê-la de acordo com sua alimentação e trazer para explicar aos alunos como fazer.

Tabela para anotações dos cardápios diários:

Início: -----/-----/-----, Término: -----/-----/-----.

Dias da semana/Refeições	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Café da Manhã							
Lanche							
Almoço							
Lanche da tarde							
Jantar							
Ceia							

Após a realização da descrição, os alunos deverão trazer as tabelas preenchidas, as quais serão analisadas por eles. A análise poderá ser realizada no laboratório de informática e deverão identificar os nutrientes presentes em sua alimentação, bem como os grupos alimentares que consomem durante cada dia. Se houver possibilidade também poderão identificar a quantidade de calorias consumidas ao longo dos dias. No final, será realizada uma discussão envolvendo todas as informações pesquisadas.

Obs.: Esta atividade será realizada em 04 horas.

ATIVIDADE 04 – MONTANDO E SABOREANDO SEU LANCHE

OBJETIVO:

Criar um lanche saudável.

Alertar para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

Perceber que uma opção mais saudável também pode agradar ao paladar.

Respeitar as preferências individuais e os aspectos culturais, econômicos e regionais.

PROCEDIMENTO:

Com diversos alimentos expostos, pães, queijo branco, presunto light, requeijão, cenoura ralada, agrião, alface, almeirão, rúcula, entre outros, os alunos deverão montar seu lanche.

ATIVIDADE:

Os alunos deverão analisar os ingredientes oferecidos e montar seu lanche de modo saudável. Em seguida propor uma discussão a respeito dos sanduíches elaborados e dos hábitos alimentares dos alunos, abordando os costumes e aspectos culturais e também o conhecimento dos alunos sobre alimentação saudável e nutrientes presentes nos alimentos.

Alguns questionamentos que podem ser feitos:

- 1 - Que alimento escolheu?
- 2 – Quais os nutrientes presentes em seu lanche?
- 3 – Por que escolheu estes alimentos?
- 4 – Você gostou do lanche que montou?
- 5 – Você faria novamente este lanche em casa?
- 6 – Quais grupos da pirâmide estão presentes em seu lanche?
- 8 - Sua alimentação está seguindo as recomendações diárias que garantem uma dieta saudável?

Obs.: Esta atividade será realizada em 02 horas.

Tópico 03: DOENÇAS RELACIONADAS À ALIMENTAÇÃO

ATIVIDADE 01 – ESTUDANDO ALGUMAS DOENÇAS RELACIONADAS À ALIMENTAÇÃO

OBJETIVOS:

Compreender que maus hábitos alimentares podem contribuir para o surgimento de doenças.

Possibilitar a reflexão sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis para conseguir um corpo saudável.

PROCEDIMENTO:

Para a realização desta atividade serão trabalhados textos com informações científicas, os quais serão lidos individualmente pelos alunos e em seguida serão discutidos, debatidos e analisados por eles com auxílio do professor.

Obs: Todos os temas devem ser tratados de forma que nenhum aluno se sinta ofendido e ou constrangido.

Antes dos alunos iniciarem a leitura, será apresentado o vídeo “Distúrbio Alimentar” (Disponível em: <<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/modules/debaser/singlefile.php?id=16027>> . Acesso em: 03 out. 2014) para que haja uma sensibilização para o tema.

Texto 1

DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Cada vez mais tem aumentado o número de pessoas que apresentam problemas alimentares em função da correria do dia-dia entre eles podemos citar anorexia, bulimia, obesidade. Para Araújo (2004) a anorexia e a bulimia são transtornos alimentares relacionados com a distorção da imagem corporal. Quando se tem esses problemas “a imagem que a pessoa tem ou cria de seu corpo passa a ser muito mais real que o próprio corpo em si. O corpo se transforma em objeto de consumo, símbolo de valor, beleza e realização” (JORGE; VITALLE, 2008, p. 58). As causas da anorexia e da bulimia nervosa são decorrentes de origem multifatorial, com interação de componentes biológicos, socioculturais, psicológicos, familiares e individuais.

Anorexia

A anorexia nervosa, na grande maioria, é caracterizada por perda significativa de peso à custa de dieta muito rígida, pela busca desenfreada da magreza, pela distorção grosseira da imagem corporal e por alterações no ciclo menstrual (CORDÁS *et al.*, 2004 *apud* ZANCUL, 2008). Quanto a isso Jorge e Vitalle (2008, p. 59) afirmam que:

Consiste em uma restrição alimentar auto imposta com sequelas graves, tem características obsessivas compulsivas e crenças irracionais que frequentemente complicam o tratamento. A instalação da doença de forma crônica provoca a princípio desnutrição e desidratação. Apesar dos pacientes negarem fome, são comuns as queixas de fadiga, fraqueza, tonturas e visão turva. As complicações tornam-se graves, uma vez que, são utilizados métodos drásticos para se conseguir a perda cada vez maior de peso corporal.

A bulimia nervosa tem como principal característica a grande e rápida ingestão de alimentos com sensação de perda de controle alimentar, os chamados episódios bulímicos, acompanhados de métodos compensatórios inadequados para o controle de peso, como vômitos auto-induzidos, uso de medicamentos, dietas e exercícios físicos (CORDÁS *et al.*, 2004 *apud* ZANCUL, 2008) .

Para Araújo (2004) a anorexia e a bulimia são transtornos alimentares relacionados com a distorção da imagem corporal. Quando se tem esses problemas “a imagem que a pessoa tem ou cria de seu corpo passa a ser muito mais real que o próprio corpo em si. O corpo se transforma em objeto de consumo, símbolo de valor, beleza e realização” (JORGE; VITALLE, 2008, p. 58). As causas da anorexia e da bulimia nervosa são decorrentes de origem multifatorial, com interação de componentes biológicos, socioculturais, psicológicos, familiares e individuais. Uma vez que nenhum fator isolado parece ser suficiente para provocar o desenvolvimento da doença, ou ser capaz de explicar sua variação entre os indivíduos (NUNES; PINHEIRO,1998).

Os portadores apresentam uma visão corporal distorcida, pois entendem possuir excesso de peso principalmente na região abdominal, nádegas e coxas. Inúmeras técnicas são empregadas para verificar e estimar o peso, incluindo pesagens excessivas, aferição em demasia de partes do corpo e uso contínuo do espelho para verificar as áreas tidas como “gordas”. A redução de peso é tida como uma conquista evidente e como um sinal de grande disciplina, ao passo que o ganho de peso é inaceitável e visto como um fracasso do autocontrole (JORGE; VITALLE, 2008, p. 59).

Texto 2:

ESCLARECENDO UM POUCO MAIS SOBRE A BULIMIA NERVOSA

A Bulimia Nervosa é um Transtorno Alimentar que se caracteriza pela ingestão de grandes quantidades de alimentos (episódios de comer compulsivo ou episódios bulímicos), seguidos por métodos compensatórios, tais como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes e/ou diuréticos e prática de exercícios extenuantes como forma de evitar o ganho de peso pelo medo exagerado de engordar.

A doença ocorre mais frequentemente em mulheres jovens, embora possa ocorrer, raramente, em homens e mulheres com mais idade.

A fobia de engordar é o sentimento motivador de todo o quadro. Esses episódios de comer compulsivamente, seguidos de métodos compensatórios, podem permanecer escondidos da família

por muito tempo.

Causas

Assim como na anorexia, a bulimia nervosa é uma síndrome multideterminada por uma mescla de fatores biológicos, psicológicos, familiares e culturais. A ênfase cultural na aparência física pode ter um papel importante. Problemas familiares, baixa autoestima e conflitos de identidade também são fatores envolvidos no desencadeamento desses quadros.

A bulimia nervosa acomete adolescentes um pouco mais velhas, em torno dos 17 anos. Pessoas com bulimia têm vergonha de seus sintomas, portanto, evitam comer em público e evitam lugares como praias e piscinas onde precisam mostrar o corpo. À medida que a doença se desenvolve, essas pessoas só se interessam por assuntos relacionados à comida, peso e forma corporal. Podem vir a ter depressão e obsessão por exercícios físicos.

O que se sente?

Ingestão compulsiva e exagerada de alimentos. Vômitos autoinduzido, uso de laxantes e diuréticos para evitar ganho de peso. Alimentação excessiva, sem aumento proporcional do peso corporal. Comer em segredo ou escondido dos outros.

Complicações

Inflamação na garganta (inflamação do tecido que reveste o esôfago pelos efeitos do vômito).

Face inchada e dolorida (inflamação nas glândulas salivares).

Cáries e lesão sobre o esmalte dentário.

Desidratação.

Desequilíbrio eletrolítico.

Vômitos com sangue.

Dores musculares e câimbras.

Como se previne?

Uma diminuição na ênfase da aparência física, tanto no aspecto cultural como familiar, pode eventualmente reduzir a incidência desses quadros. É importante fornecer informações a respeito dos riscos de regimes rigorosos para obtenção de uma silhueta "ideal", já que eles desempenham um papel fundamental no desencadeamento dos transtornos alimentares.

(Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/psiquiatria/bulimia>>.

Acesso em: 03 out. 2014).

Para auxiliar a discussão dos textos, os alunos assistirão ao vídeo “Anorexia e Bulimia Distúrbios Insaciáveis” (Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=pywYmAVcUzA>>. Acesso em: 03 out. 2014).

Após sua exibição o professor pode propor uma breve reflexão com alguns questionamentos, como:

O que chamou atenção?

O que o vídeo quer informar?

Conhecem algum caso referente a este tema?

Como é possível auxiliar alguém com esses problemas?

Diante de inúmeras situações vivenciadas nos colégios o professor poderá incrementar as informações com partes extraídas do vídeo “O diário de uma Anoréxica - O diário de Lisa Araújo (completo)” (Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=pywYmAVcUzA>>. Acesso em: 04 out. 2014), selecionando cenas específicas dos indícios da doença e os prejuízos para a saúde para uma discussão com os alunos.

Texto 3:

Obesidade

Quando o adolescente não é orientado corretamente em relação à prática alimentar e não possui autonomia e informações para escolhas alimentares adequadas, corre o risco de sofrer algum tipo de transtorno alimentar. Um desses transtornos é a obesidade.

O tema obesidade vem sendo profundamente estudado sob diversos aspectos que incluem, entre outros, uma definição para obesidade, a etiologia dessa doença, seus aspectos epidemiológicos, o papel da herança genética na sua manifestação, as doenças correlatas e as provocadas pelo problema (ZANCUL, 2007). A obesidade é uma das patologias nutricionais que mais tem apresentado níveis de prevalência, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, assumindo proporções epidêmicas, o que inclui o Brasil, onde é um problema de saúde pública e já é considerada uma epidemia. É uma enfermidade multicausal e está fortemente relacionada com a obesidade e morbidade na vida adulta. Ela ocorre por uma combinação de fatores, como hábitos alimentares errôneos, propensão genética, estilo de vida, fatores psicológicos e sedentarismo (PINTO, 2011). Outros fatores ambientais como a inserção da mulher no mercado de trabalho, o maior consumo de alimentos industrializados, o crescimento da violência urbana, o uso de transportes motorizados, a falta de espaços reservados para a prática de atividades físicas e lazer, o uso de vídeo games e computadores, também tem contribuído de forma substancial para esse crescimento (FREITAS, 2010).

Nos últimos anos, as crianças tem sido menos ativas devido ao sedentarismo que tem aumentado entre elas, principalmente por passarem mais tempo assistindo televisão e também com o crescimento da obesidade. A dieta dos adolescentes quando possui excesso de alimentação pode contribuir para o aparecimento do problema e de uma série de doenças (COSTA *et al.* 2011).

Os problemas ocasionados pela obesidade são influenciados por fatores como: genéticos, fisiológicos e biológicos. Existem também os fatores ambientais que podem muitas vezes levar as crianças e adolescentes a se tornarem adultos com sobrepeso. Estes hábitos alimentares são influenciados por outros fatores que são de ordem socioeconômica, culturais e ignorância, que

agrupados determinam uma boa ou má alimentação (FREITAS, 2002).

O número de adolescentes obesos tem aumentado em grandes proporções, podendo ser considerado um problema mundial. Quando acontece na adolescência este pode persistir na fase adulta. Visto que a obesidade é uma alteração nutricional em ascensão no mundo moderno, com sérias repercussões na saúde, torna-se fundamental incentivar hábitos e estilo de vida que propiciem saúde, alimentação e nutrição adequadas (PINTO, 2011).

Esse cuidado quando relacionado aos adolescentes deve incluir programas de prevenção e tratamento desenvolvidos para dar suporte às dietas saudáveis e programas de atividade física, a educação nutricional em todos os níveis, nos lares, escolas, cantinas e restaurantes escolares, além do comércio de alimentos que atendam jovens e adolescentes (BRASIL, 2006). Sendo assim, conhecer os hábitos alimentares que podem causar obesidade na adolescência permite intervir de forma mais eficiente no tratamento e prevenção desta doença. Uma vez que, as alterações nos hábitos alimentares dos adolescentes podem igualmente ser indicadores de um padrão de comportamento associado ao alto risco de sobrepeso e obesidade (GUEDES; GUEDES, 1998).

Ao final, retomar as discussões e solicitar que os alunos elaborem um novo texto enfocando o que aprenderam sobre as doenças.

Obs.: Esta atividade será realizada em 04 horas.

Texto 4

HIPERTENSÃO ARTERIAL OU A PRESSÃO ALTA

Hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença, comumente encontrada e que se não tratada pode trazer diversos malefícios a saúde. Grande parte de seus sintomas são silenciosos, e por isso, a maioria das pessoas descobre tardiamente, apenas quando os danos já estão instalados.

Hoje, no Brasil, mais de 17 milhões de pessoas já possuem esse problema. Ela é definida quando temos numericamente uma pressão acima de 150/95 aferida mais de uma vez em consultório médico.

As causas ainda não são completamente esclarecidas, mas sabe-se que alguns fatores podem aumentar as chances, alguns desses podem ser completamente revertidos, como a obesidade, ingestão abusiva de álcool e comidas com excesso de sódio.

Abaixo algumas dicas de como é possível melhorar a alimentação e ajudar tanto no controle desta doença, como na sua prevenção:

-Saleiro na mesa: É o primeiro passo no controle do sódio, retire o saleiro da mesa, dessa forma o consumo de sal, que é rico em sódio, será menor;

-Substitua o sal: O sal light e o sal marinho são ótimas substituições ao sal comum de cozinha, eles possuem em sua composição uma menor quantidade de sódio e vão favorecer o controle do mineral;

-**Temperos naturais:** De preferência a temperos naturais como alho, cebola, limão, manjeriço, orégano, salsinha e o alecrim, além de deixar um sabor muito melhor no alimento, ainda ajudam na redução da utilização do sal;

-**Frutas, legumes, verduras e alimentos integrais:** Já é comprovado em diversos estudos que uma alimentação rica nesses alimentos, está relacionada com uma diminuição dos níveis da pressão arterial por diversos fatores, além de ajudar no controle alimentar e de peso;

-**Peixes:** Peixes como o atum, salmão e a sardinha possuem um tipo de gordura, o ômega 3, que ajuda no controle da pressão alta, então inclua esses alimentos em sua alimentação;

-**Gorduras:** Dê preferência a alimentos desnatados ou com menor quantidade de gordura, evitando alimentos fritos também, pois esse tipo de gordura está relacionado com o aumento da pressão arterial;

-**Controle de peso:** Pessoas acima do peso após uma o reduzirem para níveis normais,, há diminuição considerável dos níveis pressóricos;

- **Atividade Física:** A atividade física é uma grande aliada para o controle e para a prevenção da pressão arterial, então inclua a atividade física em seu dia a dia.

Pequenas mudanças de hábitos, alguns cuidados extras com a sua alimentação e a ida regularmente a consultas médicas para o controle de sua saúde, são muito efetivos para o controle e para a prevenção da hipertensão.

(Texto de Bruno Machado, disponível em:

<<http://www.dietaesaude.com.br/temas/alimentacao/16275-26-de-abril-dia-nacional-de-prevencao-e-combate-a-hipertensao>>. Acesso em : 16 out.2014).

Após a leitura e discussão do texto será apresentado o vídeo “Hipertensão arterial - Ótimo vídeo com animação” (Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Dg6aqwR5tiA>>. Acesso em: 20 nov. 2014) para complementar as informações.

Texto 5

DIABETES

O que é Diabetes?

O diabetes é uma síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de **insulina** e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos, causando um aumento da **glicose** (açúcar) no sangue. O diabetes acontece porque o pâncreas não é capaz de produzir o hormônio insulina em quantidade suficiente para suprir as necessidades do organismo, ou porque este hormônio não é capaz de agir de maneira adequada (resistência à insulina). A insulina promove a redução da glicemia ao permitir que o açúcar que está presente no sangue possa penetrar dentro das células, para ser utilizado como fonte de energia. Portanto, se houver falta desse

hormônio, ou mesmo se ele não agir corretamente, haverá aumento de glicose no sangue e, conseqüentemente, o diabetes.

Diabetes tipo 1

No diabetes tipo 1, o pâncreas perde a capacidade de produzir insulina em decorrência de um defeito do sistema imunológico, fazendo com que nossos anticorpos ataquem as células que produzem a esse hormônio. O diabetes tipo 1 ocorre em cerca de 5 a 10% dos pacientes com diabetes.

Diabetes tipo 2

No diabetes tipo 2 existe uma combinação de dois fatores - a diminuição da secreção de insulina e um defeito na sua ação, conhecido como resistência à insulina. Geralmente, o diabetes tipo 2 pode ser tratado com medicamentos orais ou injetáveis, contudo, com o passar do tempo, pode ocorrer o agravamento da doença. O diabetes tipo 2 ocorre em cerca de 90% dos pacientes com diabetes.

Outros Tipos de Diabetes - Outros tipos de diabetes são bem mais raros e incluem defeitos genéticos da função da célula beta (MODY 1, 2 e 3), defeitos genéticos na ação da insulina, doenças do pâncreas (pancreatite, tumores pancreáticos, hemocromatose), outras doenças endócrinas (Síndrome de Cushing, hipertireoidismo, acromegalia) e uso de certos medicamentos.

Principais sintomas do diabetes tipo 1:

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| - vontade de urinar diversas vezes | - fome frequente |
| - sede constante | - perda de peso |
| - fraqueza | - fadiga |
| - nervosismo | - mudanças de humor |
| - náusea | - vômito. |

Principais sintomas do diabetes tipo 2:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - infecções frequentes | - alteração visual (visão embaçada) |
| - dificuldade na cicatrização de feridas | - formigamento nos pés e furúnculos. |

Prevenção

Pacientes com história familiar de diabetes devem ser orientados a:

- Manter o peso normal
- Não fumar
- Controlar a **pressão arterial**
- Evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas
- Praticar atividade física regular.

A Importância do Acompanhamento Médico

É importante que o paciente compareça às consultas regularmente, conforme a determinação médica, nas quais ele deverá receber orientações sobre a doença e seu tratamento. Só um especialista saberá indicar de forma correta: a orientação nutricional adequada, como evitar complicações, como usar insulina ou outros medicamentos, como usar os aparelhos que medem a glicose (glicosímetros) e as canetas de insulina, fornecer orientações sobre atividade física, fornecer orientações de como proceder em situações de hipo e de hiperglicemia. Esse aprendizado é

fundamental não só para o bom controle do diabetes como também para garantir autonomia e independência ao paciente. É muito importante que ele realize suas atividades de rotina, viajar ou praticar esportes com muito mais segurança. É importante o envolvimento dos familiares com o tratamento do paciente diabético, visto que, muitas vezes, há uma mudança de hábitos, requerendo a adaptação de todo núcleo familiar.

(Texto produzido a partir do conteúdo disponível em <<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/diabetes>> e <<http://www.endocrino.org.br/o-que-e-diabetes/>>. Acesso em: 25 nov. 2014).

ATIVIDADE 02: Trabalhando com o Índice de Massa Corporal

OBJETIVO:

Compreender o que é o IMC e refletir sobre.

PROCEDIMENTO:

Será trabalhado com os alunos o que é o IMC e como se faz o seu cálculo, por meio de aula expositiva dialogada com utilização de quadro e giz. Para isso será utilizado o seguinte texto de apoio:

Índice de Massa Corporal

Para verificar se um adulto ou um adolescente está ou não com peso acima do ideal, a melhor maneira é calcular o Índice de Massa Corpórea (IMC); dividindo-se o peso do aluno (kg) por sua altura (cm) ao quadrado.

Para classificá-lo em relação aos aspectos corporais deve-se seguir a seguinte tabela:

Estado Nutricional	IMC
Magreza	Abaixo de 18,50
Normal	18,50 a 24,99
Sobrepeso	25,00 a 29,99
Obesidade	30,00 a 39,99
Obesidade grave	40,00 e acima

Para compreender melhor os resultados:

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um indicador de composição corporal recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para classificação do estado nutricional.

O IMC relaciona peso e altura, e os resultados são apresentados em magreza, normalidade, sobrepeso e obesidade.

1. Magreza acentuada

Se o IMC está classificado como Magreza Acentuada caracteriza déficit de peso acentuado. É recomendado procurar o serviço de saúde da sua localidade para verificar se existe risco à sua saúde. Refere-se ao percentual abaixo de 18,50.

2. Magreza

Se o IMC está classificado como Magreza caracteriza déficit de peso. É recomendado procurar o serviço de saúde da sua localidade para verificar se existe risco à sua saúde.

3. Normal

Parabéns! Se o IMC está classificado como Normal, indica adequação de peso para altura.

4. Sobrepeso

Se o IMC está classificado como Sobrepeso caracteriza excesso de peso para a altura e maior risco a doenças associadas. Importante: indivíduos classificados com sobrepeso podem estar assim identificados por serem musculosos, terem densa estrutura óssea, entre outros, não sendo necessariamente por excesso de gordura corporal. É recomendado procurar o serviço de saúde da sua localidade para verificar se existe de fato risco nutricional, e em caso positivo, iniciar monitoramento de sua saúde.

5. Obesidade

Se o IMC está classificado como Obesidade caracteriza excesso de peso para a altura e risco a doenças associadas. É recomendado procurar o serviço de saúde da sua localidade para verificação e monitoramento de sua saúde.

6. Obesidade grave

Se IMC está classificado como Obesidade Grave caracteriza excesso de peso para a altura e alto risco a doenças associadas. É recomendado, se ainda não o fez, procurar o serviço de saúde da sua localidade para verificação e monitoramento de sua saúde.

(Disponível em: <<http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=195>>. Acesso em: 04 out. 2014).

Após os alunos serão direcionados ao laboratório de informática, para fazerem¹ o cálculo de seu IMC, acessando o link: <<http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=195>>. O professor auxiliará os alunos que tiverem dificuldade.

Após, poderão fazer a análise do IMC dos colegas, se eles assim consentirem.

Como atividade de casa, os alunos farão o cálculo de IMC dos familiares que consentirem.

Obs.: Esta atividade será realizada em 02 horas.

¹ Os alunos não serão obrigados a fazer, a atividade será realizada apenas por aqueles que quiserem participar.

ATIVIDADE 03 – Palestra com Nutricionista ou outro profissional da saúde.

OBJETIVO:

Sensibilizar e esclarecer sobre dietas e hábitos alimentares saudáveis.

Esclarecer sobre as possíveis doenças que podem vir a desenvolver, tendo maus hábitos alimentares.

PROCEDIMENTO:

A palestra será realizada para a turma e demais funcionários do colégio que quiserem participar.

O nutricionista ou profissional da saúde possui experiência profissional e conhecimento teórico que possibilita aprofundamento da temática proposta, no que diz respeito à busca de padrões alimentares saudáveis, economicamente viáveis e culturalmente aceitos pela sociedade em geral. Assim, pode contribuir de modo significativo para a sensibilização da importância de hábitos alimentares saudáveis na vida dos adolescentes e demais, dos prejuízos que uma alimentação errada pode ocasionar, como o desenvolvimento de doenças que poderão permanecer na fase adulta. Espera-se que contribua com maiores informações sobre a educação alimentar de maneira preventiva e curativa.

Obs.: Esta atividade será realizada em 02 horas.

ATIVIDADE 04: Coletâneas de receitas saudáveis

OBJETIVO:

Organizar, catalogar receitas saudáveis e de interesse dos alunos.

PROCEDIMENTO:

Em casa os alunos deverão procurar receitas saudáveis² e destacar quais os nutrientes presentes. Estas farão parte de um caderno de receitas que será compilado e distribuído para todos os alunos que participaram do projeto e para as

² As receitas podem ser de algum familiar ou pesquisada em algum meio (revista, *internet*, etc.).

cozinheiras do Colégio, além de ficar disponível na biblioteca.

Obs.: Esta atividade será realizada em 02 horas.

ATIVIDADE 05 – Produção de painel sobre os temas trabalhados

OBJETIVO:

Representar por meio de painéis as informações adquiridas sobre o assunto estudado.

PROCEDIMENTO:

Esta atividade será realizada em grupos de até cinco alunos. Cada grupo terá um tema estudado para a produção do painel. Deverão trazer de casa, revistas, jornais, imagens impressas, fotos, bem como textos elaborados em relação ao tema para a construção do painel.

Obs.: Esta atividade será realizada em 02 horas.

ATIVIDADE 06: Socialização dos assuntos trabalhados

OBJETIVO:

Apresentar, discutir e refletir os temas trabalhados durante as aulas.

PROCEDIMENTO:

Nesta atividade os alunos apresentarão para a turma através de exposição oral e participativa os painéis produzidos em grupo. Após os painéis serão expostos no colégio para os demais alunos visualizarem o que foi trabalhado.

Obs.: Esta atividade será realizada em 03 horas.

ATIVIDADE 15 – Aplicação do questionário final

OBJETIVO:

Verificar através das diversas atividades se houve mudanças no comportamento alimentar.

PROCEDIMENTO:

Após o desenvolvimento das atividades propostas, será aplicado o questionário final.

Modelo de Questionário Final.

- 1 – Qual são os alimentos que estão na base da pirâmide e qual a quantidade que deve ser ingerida?
- 2 – Qual dos grupos da pirâmide é mais frequente em sua alimentação?
- 3 – Que mudanças são necessárias para você ter alimentação mais saudável com base na pirâmide alimentar?
- 4 - Quais são os benefícios de uma alimentação saudável?
- 5 – Quais são os melhores alimentos para uma dieta saudável?
- 6– Quais são os nutrientes essenciais ao organismo humano?
- 7– De que modo podemos classificar os alimentos de acordo com os nutrientes?
- 8- Qual a importância da água no organismo?
- 9– Diabetes é uma doença que pode aparecer em qualquer pessoa?
- 10 - Quais são os tipos mais frequentes de diabetes?
- 11 – Quais são os sintomas da diabetes tipo 1 e tipo 2?
- 12 - Quais alimentos o portador de diabetes deve evitar e por quê?
- 13- Uma pessoa que nunca teve problemas em relação ao peso pode sofrer com anorexia nervosa?
Justifique:
- 14- A pessoa que sofre de anorexia tem consciência de que passa por um transtorno alimentar?
- 15– A anorexia e bulimia podem levar a pessoa portadora à morte?
- 16– Anorexia, bulimia e depressão podem estar relacionadas? Como?
- 17– Qual é a melhor dieta para quem quer perder peso, sem causar danos à saúde?
- 18 – Como podemos definir obesidade?
- 19 – Quais são as causas mais frequentes da obesidade?
- 20 – Quais as doenças que a obesidade pode vir a causar no indivíduo?
- 21 - Quais são as complicações que o aumento de peso poderá provocar no organismo?
- 22– Quais os cuidados a pessoa hipertensa deve ter?
- 23– Quais alimentos o hipertenso deve evitar e por quê?
- 24 - Como se calcula o índice de massa corporal?
- 25 – Que outros cuidados você poderia citar em relação aos temas abordados?

Obs.: Esta atividade será realizada em 01 hora.

Orientações metodológicas

Esta unidade didática apresenta diversas sugestões de encaminhamentos metodológicos, visando despertar o interesse para o estudo, tornando a aprendizagem mais consciente e efetiva. Contempla uma carga horária de 32 horas para o desenvolvimento da unidade, mas o professor que tiver interesse em utilizá-la pode adequar o tempo à sua turma e aos seus objetivos.

Espera-se que por meio deste trabalho os alunos consigam relacionar os conceitos científicos ao seu dia a dia, de forma crítica e coerente. Para isso é fundamental que o professor trabalhe respeitando as diferentes características dos alunos, sempre os incentivando a fazer constantemente leituras diversificadas, com cunho científico, para provocar o gosto pela investigação e pesquisa. Estimular em seus alunos a prática de hábitos alimentares saudáveis é caminhar na direção de construções de mudanças que poderão permanecer na vida adulta.

Para aprofundar o tema o professor poderá utilizar os seguintes *links* para pesquisa:

<http://super.abril.com.br/alimentacao/digestao-dura-jornada-sanduche-boca-adentro-439688.shtml>

http://www.educadores.diadia.pr.gov.br/arquivos/file/20010/artigos_teses/2010/educacao_fisica?colesterol.swf

<http://biologia.seed.pr.gov.br/modules/video/showVideo.php?video=15512>

<http://biologia.seed.pr.gov.br/modules/video/showVideo.php?video=15511>

<http://biologia.seed.pr.gov.br/modules/video/showVideo.php?video=15525>

<http://biologia.seed.pr.gov.br/modules/video/showVideo.php?video=12307>

<http://www.youtube.com/watch?v=3lyErcFfLpQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=JL7ZdKC7I4c>

<http://www.youtube.com/watch?v=nLIVthvjqm0>

<http://www.youtube.com/watch?v=m8AKU2aW2V4>

<http://www.youtube.com/watch?v=M0gsuQtNZ4I>

http://www.youtube.com/watch?v=uH_UvL_yxwk

<http://www.gestaoescolar.diadia.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=1576&tit=Educacao-Alimentar-e-Nutricional>

<http://www.sesipr.org.br/cuide-se-mais/alimentacao-saudavel/FreeComponent24064content225935.shtml>

REFERÊNCIAS

ALBANO, R. D. **Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes**. 2000. 79 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição). Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000.

ANGELIS, R. C. de; TIRAPEGUI, J. **Fisiologia da Nutrição Humana aspectos Básicos, Aplicados e Funcionais**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

ARAÚJO, B. Aspectos psicológicos da alimentação. In: PHILIPPI, S. T.; ALVARENGA, M. **Transtornos alimentares: uma visão nutricional**. São Paulo: Manole, 2004. p. 103-108.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <www.nestle.com.br/nestlenutrisaude/Conteudo/diretriz/Atencao_obesidade.pdf>. Acesso em: 20 maio 2014.

COSTA, M. C. D.; BARRETO, A. D. C; BLEIL, R. A. T.; OSAKU, N.; RUIZ, F. S. Estado nutricional de adolescentes atendidos em uma unidade de referência para adolescentes no Município de Cascavel, Estado do Paraná, Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 20, n. 3, p.355-361, jul-set 2011. Disponível em: <<http://scielo.iec.pa.gov.br/pdf/ess/v20n3/v20n3a10.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2014.

FREITAS, H. R. M. **Análise da Prevalência de obesidade em escolares da rede de ensino particular de Morada Nova**. 2010. 60f. Monografia (Graduação em Educação Física) Faculdade Católica Rainha do Sertão, Quixadá, 2010.

FREITAS, P. G. **Saúde um estilo de vida: baseado no equilíbrio de quatro pilares**. São Paulo: IBRASA, 2002.

JORGE, S. R. F.; VITALLE, M. S. S. Entendendo a anorexia nervosa: foco no cuidado à saúde do adolescente. **Arq. Sanny Pesq. Saúde**, v. 1, n. 1, p. 57-71, 2008. Disponível em: <<http://www.cepsanny.com.br/pdf/v1n1a8.pdf>>. Acesso em: 25 jul. 2014.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes do município de Londrina. **Revista de Educação Física, Motriz**, v. 4, n. 1, p. 18-25, jun. 1998.

NUNES, M. A. A.; PINHEIRO, A. P. Risco e prevenção em transtornos do comportamento alimentar. In: _____ (Org.). **Transtornos alimentares e Obesidade**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

PINTO, C. M. B. **Obesidade na adolescência: um estudo sobre causas e hábitos alimentares**. 2011. 11f. Monografia (Nutrição) Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, 2011.

Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/519/TCC%20CAREN.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 06 jun. 2014

SAVOIA, R. P.; PERTENCE, L. C.; ZANELLA, A. L.; MATOS, D. G. de; CARIAS, J. C. C. N.; FIGUEIREDO, M. F. P. de; VENTURINI, G. R. de O.; MAZINI FILHO, M. L. Importância da merenda escolar no desenvolvimento físico e cognitivo durante a aula de Educação Física. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 137, p.1-45, out. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd137/importancia-da-merenda-escolar.htm>>. Acesso em: 17 jul. 2014.

SILVA JÚNIOR, César da. **Ciências**: entendendo a natureza, o homem e o ambiente. São Paulo: Saraiva, 2000. ISBN 85-02-02160-5

VILAR, A. P. F.; VALVERDE, M. A.; FISBERG, M.; LEMES, S. O.

Uma medida de Peso: manual de orientação para crianças e adolescentes obesos e seus pais. São Paulo: Celebris, 2002.

ZANCUL, M. S.; OLIVEIRA, J. E. D. Considerações sobre ações atuais de educação alimentar e nutricional para adolescentes. **Alimentação e nutrição**, Araraquara, v.18, n. 2, p. 223-227, jan./mar. 2007.

ZANCUL, M. S. **Orientação Nutricional e Alimentar dentro da Escola Formação de conceitos e mudanças de comportamento**. Tese de Doutorado (Ciências Nutricionais) Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Araraquara-SP, 2008. Disponível em : <http://www2.fcfar.unesp.br/Home/Pos-graduacao/AlimentoseNutricao/Mariana_zancul-completo.pdf>. Acesso em: 25 maio 2014.