



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE POLÍTICAS E PROGRAMAS
EDUCACIONAIS
COORDENAÇÃO ESTADUAL DO PDE



SANDRA TREVISANI JUCHEN

Produção Didático-Pedagógica:
Objeto de Aprendizagem Colaborativo- OAC
Sensibilização de alunos para uma alimentação saudável

TOLEDO

2008



Proposta N°8630

Autor: SANDRA TREVISANI JUCHEN

Estabelecimento: JOAO C. FERREIRA, C E DR. - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

Ensino: ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS

Disciplina: CIÊNCIAS

Conteúdo Estruturante: SISTEMAS BIOLÓGICOS

Conteúdo Específico: Alimentação e Saúde

Palavras-chave: alimentação, adolescência

Objeto de aprendizagem colaborativo - OAC, apresentado ao Programa de Desenvolvimento Educacional do Paraná – PDE, como requisito parcial dos trabalhos propostos para participação e execução deste programa.

Orientadora: Prof.^a Sandra Lucinei Balbo.

1 **Problematização do Conteúdo**

Chamada para a Problematização

POR QUE SENSIBILIZAR A COMUNIDADE ESTUDANTIL PARA REALIZAR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Texto:

Em decorrência do aumento de doenças provenientes de uma alimentação incorreta por toda a sociedade, um dos principais meios de combater esta epidemia é trabalhar com a sensibilização desde as fases de formação da criança e principalmente resgatar este tema na fase da adolescência.

2 **Investigação Disciplinar**

a) Título: Alimentação na fase da adolescência

Texto:

A família é a primeira instituição que tem ação direta sobre os hábitos do indivíduo, na medida em que se responsabiliza pela compra e preparo de alimentos em casa, transmitindo dessa forma seus hábitos alimentares à criança (GAMBARDELLA, FRUTUOSO; FRANCHI, 1999). É com a família que a criança aprende a se alimentar seja através de exemplos, orientações e costumes, ou seguindo o modelo vivenciado. Por isso é tão marcante a presença e a participação dos pais nas escolhas alimentares dos filhos.

Além da família, a escola e a mídia exercem influência decisiva na formação dos hábitos alimentares e no consumo alimentar de crianças e adolescentes.

Existe uma relação muito estreita entre educação e saúde. Embora educar para a saúde seja responsabilidade de diferentes segmentos, a escola é uma instituição privilegiada, podendo transformar-se num espaço genuíno de promoção da saúde (SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL, 1998). No que diz respeito à personalidade, as grandes mudanças físicas que ocorrem com o adolescente levam a uma profunda valorização de sua imagem corporal, podendo até mesmo afetar os hábitos alimentares (ALBANO, 2000).

Estudos mostram que os adolescentes preferem uma alimentação rápida e monótona ("fast food"), por serem alimentos bem difundidos entre eles e por serem da moda (KAZAPI; PIETRO; AVANCINI, 2001). Existem muitos fatores que influenciam na qualidade da alimentação. Desde os primeiros momentos da

vida, a alimentação está relacionada com emoções, simbolismos e influências socioeconômicas e culturais. Crescer e se alimentar implicam em estabelecer relações, fazer escolhas, identificar-se ou não com modelos e valores familiares ou de outras pessoas, adaptar-se bem ou mal aos padrões estabelecidos e conviver com hábitos, horários e diversos estilos de vida. Na adolescência, as necessidades de expressão, as questões afetivas ou os conflitos são muitas vezes transferidos para a alimentação. Comer demais ou não comer pode significar formas inconscientes de satisfazer faltas, recusar controles externos ou estar na moda. Além disso, muitos adolescentes não fazem nenhum tipo de atividade física restringindo o seu lazer à televisão, ao videogame ou ao computador (FISBERG et al., 2000).

No Brasil, apesar dos principais problemas alimentares serem decorrentes da falta de recursos financeiros para se adquirir alimentos, fatores como a desinformação, a pressão publicitária, os hábitos familiares e sociais precisam ser considerados. Por tudo isso, as atividades educativas em nutrição “podem e devem ser utilizadas como um importante instrumento de apoio na promoção da saúde” (COSTA; RIBEIRO, V. RIBEIRO, E. 2001). A mídia, principalmente nos dias atuais, vem exercendo uma forte influência no consumo dos alimentos. As propagandas geram uma “necessidade” de consumo de alimentos industrializados, cujo valor nutricional é quase sempre discutível. O consumo habitual de alimentos altamente calóricos disponíveis no mercado, pode gerar problemas e carências nutricionais, uma vez que tais alimentos são desprovidos de nutrientes adequados ao consumo humano (SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL, 1998).

Atualmente, a supervalorização da imagem corporal e a preferência da nossa sociedade por mulheres magras podem resultar em padrões alimentares restritivos e ingestão inadequada de nutrientes e energia. A busca frenética por padrões de beleza e imagens idealizadas, reforçada pela mídia, pode desencadear transtornos alimentares como anorexia e bulimia. Algumas doenças, que antes só se manifestavam em adultos e idosos, vêm sendo encontradas em crianças e adolescentes, como o diabetes do tipo II, doenças cardiovasculares, osteoporose e outras. Isso acontece principalmente por causa dos hábitos alimentares inadequados (FISBERG, et al., 2000).

b) Título: Apresentação em ppt

Texto: O arquivo em ppt anexo auxilia a apresentação deste projeto para a comunidade escolar.

Arquivo anexo na página

c) Título: Projeto do PDE

Texto: A fim de aprofundarmos sobre o conteúdo, disponibilizo meu projeto apresentado ao PDE.

Arquivo anexo na página

3) Perspectiva Interdisciplinar

a) Título: Alimentação e atividade física (Educação Física)

Comentário:

Este texto une os exercícios físicos e a alimentação saudável para obtenção da saúde:

Texto:

O sobrepeso e a obesidade nas crianças e adolescentes têm se constituído em importante fator de preocupação na área de saúde pública. Segundo Guedes (1998), primeiro, porque o excesso de peso e de gordura nos jovens aumenta o risco de os adultos apresentarem sobrepeso ou obesidade; segundo, em razão de o sobrepeso e a obesidade em idades precoces estarem associados ao aparecimento e ao desenvolvimento de fatores de risco que podem predispor os adultos à maior incidência de distúrbios metabólicos e funcionais; terceiro, em consequência de o sobrepeso e a obesidade no adulto resultarem de comportamentos e hábitos inadequados quanto a dieta e a atividade física, incorporados na infância e na adolescência de difícil modificação. Por fim, em razão de a prevalência do sobrepeso e da obesidade na população jovem ter aumentado em proporções significativas nas últimas décadas.

A disposição da gordura corporal de crianças nos primeiros meses de vida, apresenta elevada relação com a incidência de obesidade no início da adolescência. Provavelmente, as consequências sociais, psicoemocionais, metabólicas e funcionais induzidas pelo excesso de gordura na infância, estimulam maior ingestão de alimentos e limitam a participação das crianças em

atividades físicas mais intensas, favorecendo, desse modo, a persistência do quadro de obesidade. O tipo de estímulo e as oportunidades oferecidas aos mais jovens se caracterizam como fatores moduladores na aquisição e na incorporação de hábitos alimentares e de prática das atividades física incorretos, de difícil reversão em idades mais avançadas.

Alguns estudos demonstraram que cerca de 35% a 40% dos adultos com sobrepeso também apresentavam excesso de peso corporal nos primeiros anos de vida. Outros evidenciam que, quanto menor a idade em que a obesidade se manifesta e quanto maior sua intensidade, mais elevada a probabilidade de que a criança se torne um adulto obeso. Retrospectivamente, verifica-se que por volta de 80% dos adultos obesos o foram na adolescência. O excesso de gordura corporal que tem origem na infância está associado à obesidade na idade adulta. Além do mais, a adolescência pode ser um período extremamente sensível ao desenvolvimento da obesidade.

Outro fator de importância associado ao sobrepeso e a obesidade entre os jovens, são as vantagens de detecção precoce, quando a eficiência das intervenções mediante orientações dietéticas e incremento da prática de atividade física pode ser mais efetiva, aumentando as possibilidades de remissão permanente do quadro. Portanto, intervenções quanto ao controle do peso corporal durante a infância e a adolescência apresentam implicações não somente para o presente, mas também para as eventuais conseqüências advindas do excesso de peso e de gordura corporal na idade adulta (GUEDES, 1998).

b) Título: Baixa Auto-estima (Língua Portuguesa)

Comentário:

Usaremos o texto seguinte como interpretação de texto.

Texto:

Todo adolescente tem em sua mente um corpo idealizado, e quanto mais este corpo se distanciar do real, maior será a possibilidade de conflito, comprometendo sua auto-estima. A autopercepção e a satisfação com a imagem corporal são fatores preponderantes na auto aceitação do adolescente e podem gerar atitudes inadequadas que prejudicam seu crescimento e desenvolvimento.

O adolescente tem como característica comportamentos de contestação que o tornam vulnerável, volúvel, seguidor de líderes, grupos e modas,

desenvolvendo preocupações ligadas ao corpo e à aparência (GAMBARDELLA, 1999).

Há uma forte tendência social e cultural em considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito. Ao lembrarmos da evolução histórica da figura feminina, vemos que a obesidade era valorizada e representada nas artes, ao contrário do que se preconiza atualmente. É cada vez maior a exigência de aparência magra e formas de emagrecimento em detrimento, muitas vezes, da saúde do indivíduo. As adolescentes, mesmo quando estão no peso adequado ou abaixo do peso ideal, costumam se sentir gordas ou desproporcionais, o que se denomina de distorção da imagem corporal (FLEITLICH et al., 2000). No sexo feminino, com o aumento da idade, há a tendência em querer perder peso; inversamente, no sexo masculino, essa vontade diminui, prevalecendo o desejo de ganhar peso num porte atlético.

Uma característica importante em pacientes obesos é a depreciação da própria imagem física, sentindo-se inseguros em relação aos outros e imaginando que estes os vêem com hostilidade e desprezo. Além disso, cita que adolescentes com sobrepeso freqüentemente referem ao peso como um fator agravante na interação social, sofrendo discriminações que interferem em seus relacionamentos sociais e afetivos. Refere ainda que o adolescente apresenta constante preocupação com seu peso, visando um ideal de beleza imposto pelo corpo magro, e a não aceitação de seu corpo, o que o leva a sentir-se marginalizado na sociedade. Dessa maneira, adolescentes que se deparam com a obesidade têm muitos problemas em relação à aceitação de sua auto-imagem e a sua valorização.

c) Título: Energia (Física e Artes)

Texto:

Uma dieta saudável e balanceada, com boa porcentagem de carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, alimentos minerais e água podem auxiliar os pacientes no tratamento de alguns desses distúrbios, a dispepsia funcional, a gastrite, a gastrite crônica e o refluxo gastroesofágico.

Como podemos saber qual é a porcentagem de carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, alimentos minerais, água, para uma dieta balanceada?

Quando nos alimentamos estamos extraindo dos alimentos a energia necessária para o bom funcionamento do nosso organismo.

"Os alimentos são a fonte de energia necessária para manter os processos vitais, a manutenção da temperatura corpórea, os movimentos musculares, a produção de novas células etc." (USBERCO, SALVADOR, p.180).

Física:

Comentário:

Já que o alimento é uma fonte de energia para o corpo humano, podemos abordar conceitos como Energia, Trabalho e Potência. Esses conceitos podem ser estudados em Termodinâmica.

"...Do ponto de vista físico, podemos considerar o corpo humano como sendo um conversor de energia que está sujeito às leis da conservação de energia. O corpo humano utiliza a energia extraída dos alimentos para:

- Operar os seus vários órgãos,
- Manter a temperatura do corpo constante e
- Realizar trabalho externo, por exemplo, levantamento de pesos, andar, etc."

Podemos pensar no poder calórico dos alimentos para estabelecer uma relação das calorias que ingerimos com as calorias que gastamos. Esta relação pode ser estabelecida porque os alimentos possuem seus índices de calorias (índices calóricos).

É possível fazer uma pesquisa sobre os índices de calorias dos alimentos e a partir desta pesquisa montar tabelas para saber, por exemplo, a quantidade energética diária que uma pessoa necessita; a quantidade de energia (em Kcal) que o corpo gasta conforme atividade realizada (dormir, escrever, etc); a quantidade de energia (em Kcal) fornecida por 100g de vários alimentos mais consumidos pelos alunos.

Artes:

Comentário:

Podemos pedir para os alunos que desenhem e criem modelos tridimensionais de todo o sistema digestório. Tanto os desenhos, quanto os modelos tridimensionais, elaborados pelos alunos poderão ficar expostos na classe, ou, em murais da escola.

4) Contextualização

a) Título: Merenda escolar

Texto:

Alguns municípios e estados brasileiros aprovaram leis que proíbem a comercialização de alguns alimentos industrializados nas escolas. O Conselho Federal de Nutrição, o Ministério da Saúde, procuradores públicos e parlamentares também têm trabalhado para criar uma legislação que regulamente a propaganda de alimentos dirigidos às crianças e adolescentes. Segundo a reportagem “Educar em vez de limitar merenda escolar” (LOPES, TADDEI, 2005) nunca o tema nutrição, com seus vários desvios – desnutrição, anemia, sobrepeso e obesidade, mereceu tanta atenção da mídia, do governo e da sociedade.

É necessário conhecer o conceito de transição nutricional: a industrialização e urbanização trouxeram aumento da ingestão de calorias e diminuição da atividade física. É aí que se estabelece o princípio do sobrepeso, ou seja, maior ingestão calórica e menor gasto energético, com acúmulo de gordura. Uma parcela progressivamente menor da população, mas ainda expressiva, permanece com dificuldades para obter alimentos em quantidade e qualidade suficientes. São residentes de regiões menos desenvolvidas, das periferias e favelas e compõem um contingente de desnutridos e anêmicos. Na população infanto-juvenil outros fatores agravam o problema, como o desmame precoce. Isto favorece tanto a industrialização de alimentos altamente calóricos desde o início da vida quanto a desnutrição em população de baixa renda. Crianças e jovens têm cada vez menos espaços gratuitos para praticar atividades físicas e incorporaram formas de lazer sedentário, como computadores e televisão. As refeições rápidas fora de casa com refrigerantes, salgadinhos, sanduíches e biscoitos substituíram o arroz, feijão, carne e verduras, até mesmo na merenda escolar.

Para Lopes e Taddei (2005) especialistas em nutrição, a indústria alimentícia investe forte na divulgação de produtos de alto teor calórico para crianças e adolescentes, que tendem a se manter fiéis a esses hábitos de consumo. Embora sejam alimentos potencialmente causadores de obesidade, esses produtos surgem nas propagandas associadas à saúde, beleza, bem-estar, juventude, energia, e prazer. Isso tudo permite conduzir que os brasileiros nascidos após os anos 80 estão mais expostos aos efeitos nocivos da transição

nutricional. Por isso, tem maior chance de apresentar doenças associadas à obesidade e ao sedentarismo, como hipertensão, diabetes, infarto, acidente vascular cerebral, câncer de intestino e de mama. Porém seria desejável que a sociedade brasileira iniciasse atividades de educação junto a trabalhadores e estudantes, utilizando os meios de comunicação e os currículos escolares para conscientizar as novas gerações da importância da alimentação correta. Afinal, a simples proibição (de alimentos industrializados nas cantinas escolares), sem um esclarecimento convincente, sobretudo para os jovens, pode tornar a trash food um objeto de desejo ainda mais atraente. (REVISTA ISTO É GENTE, pág. 66, 2005).

b) **Título: Comportamentos Alimentares**

Comentário:

Os objetivos deste trabalho foram: estimar a prevalência de comportamentos sugestivos de anorexia e bulimia nervosa segundo o EAT-26 e o BITE e relacionar esses transtornos alimentares com o hábito de fumar, usar drogas e episódios depressivos em uma amostra constituída por 300 estudantes do sexo feminino, com idades de 10 a 15 anos, matriculadas no ensino fundamental e freqüentes em escolas da rede estadual do município de Toledo Paraná.

Texto:

Arquivo anexo na página

5) Sítio

a) **Título do Sítio: Nutriamigos**

Disponível em (endereço web): <http://www.nutriamigos.com.br/>

Acessado em (mês.ano): Outubro/2008

Comentários:

Os NUTRIAMIGOS são personagens de um grande Programa de Educação Nutricional(PEN), que se desdobra em vários produtos e ações educativas para divertir e ensinar às crianças o valor dos alimentos. Para os profissionais de Nutrição, a PEN desenvolveu um Curso de Educação Nutricional para crianças, “Aprendendo a Comer com os Nutriamigos”, um kit completo com Apostila, Vídeo, Jogo da Memória, CD-Rom e material didático.

- b) Título do Sítio: Vida&saúde
Disponível em (endereço web): <http://www.stetnet.com.br/vidasaude/home.htm>
Acessado em (mês.ano): Outubro/2008
Comentários:
Este site recomenda em 12 capítulos porque todos querem ter saúde e vida longa.
-

- c) Título do Sítio: CGPAN - Coordenação Geral da Política da Alimentação e Nutrição
Disponível em (endereço web): <http://200.214.130.94/nutricao/>
Acessado em (mês.ano): Outubro/2008
Comentários:
A Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN) relaciona-se, na estrutura orgânica do Ministério da Saúde, ao Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Atenção à Saúde. Tem como principal missão implementar ações de acordo com as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) com vistas a garantia de condições de saúde adequadas à população brasileira.

6) Sons e Vídeos

- a) Categoria: Áudio-CD/MP3
Título da Música:Comida
Intérprete:Titãs
Título do CD:acústico MTV
Número da Faixa:1
Número do CD:10
Nome da Gravadora:WEA
Ano:1997
Disponível em (endereço web):<http://www.titas.net/discografia/>
Local:Rio de Janeiro

Comentário:

Esta música faz uma interação com a geração de jovens que serão envolvidos com o tema do trabalho. Sendo uma banda de Rock, poderá estimular o interesse pelo assunto abordado.

Texto: (ex: letra da música):

Bebida é água!

Comida é pasto!

Você tem sede de que?

Você tem fome de que?

A gente não quer só comida

A gente quer comida

Diversão e arte

A gente não quer só comida

b) Categoria: Vídeo

Título: Super Size Me - A Dieta do Palhaço

Direção: Morgan Spurlock

Produtora: The Con

Duração (hh:mm): 01:38

Local da Publicação: EUA

Ano: 2004

Disponível em (endereço web):

<http://www.adorocinema.com.br/filmes/super-size-me/super-size-me.asp>

Comentário:

Quando duas norte-americanas obesas tentaram processar o McDonald's por causa do aumento de peso, a rede de fast-food rebateu com o argumento de que não era possível provar sua responsabilidade pelas condições delas. Ao ver a história, Morgan Spurlock teve a idéia de fazer Super Size Me, no qual quis verificar o que aconteceria com uma pessoa que passasse um mês comendo nos restaurantes da rede. Para provar as alterações físicas, o diretor fez exames antes, durante e depois do documentário e teve um rígido controle médico no período.

Disponível no acervo de: Vídeo Locadora

7) Proposta de Atividades

a) Título: Passatempo matemático

Texto: Esta é uma atividade tipo passatempo que tem o objetivo despertar nos estudantes um interesse em se alimentar de forma saudável. As instruções e o jogo propriamente dito, estão disponibilizadas no arquivo anexo, que podem ser impressas em um número que atenda todos os alunos que participarão desta atividade.

Arquivo anexo na página

b) Título: “LEMBRA-LEMBRA” DE ALIMENTOS

Texto: Tipo de atividade: Prática

1. Objetivo da atividade: Conhecer melhor as diferentes características dos alimentos (grupos de alimentos, fonte de nutrientes, funções etc).

2. Conhecimentos prévios necessários: Grupos de alimentos, funções dos alimentos (energéticos, construtores, reguladores), entre outros necessários de acordo com as variações para esta atividade.

3. Procedimento

Essa brincadeira é uma espécie de poema, usando sempre o verbo lembrar, no seguinte esquema:

X que lembra Y

Y que lembra Z

Z que lembra...

O professor escreve uma frase no quadro com um alimento qualquer.

Cada aluno irá continuá-la com o que lhe vier em mente. Exemplo:

Pão que lembra...

Possíveis respostas:

Pão que lembra queijo

Queijo que lembra leite

Leite que lembra vaca

Vaca que lembra carne...

Cada aluno lê o seu “lembra-lembra” para a turma. Peça para os alunos criarem pelo menos cinco versos, partindo de um mesmo alimento. Os alunos devem associar os alimentos citados aos grupos de alimentos correspondentes.

Variações do jogo

Citar apenas alimentos:

ricos em vitaminas
ricos em minerais
que devem ser evitados por pessoas obesas
que devem ser consumidos por pessoas desnutridas
de um mesmo grupo
que dão energia
ricos em proteína (que dão força)
ricos em gordura etc.

- c) Título: Alimentos Divertidos
Texto: Atividade de observação
Objetivos: Conhecer através desta apresentação uma possibilidade de tornar uma aula mais atrativa;
Recursos utilizados: Computador, pen drive, televisão ou projetor de multimídia e tela;
Método Utilizado: Áudio Visual;
Desenvolvimento:
O professor apresenta aos alunos os slides do arquivo em anexo;
Ao final o professor pode pedir para os alunos que na próxima aula tragam uma das figuras apresentadas ou uma nova combinação.
Pedir que os alunos apresentem seus trabalhos aos colegas, associando os alimentos utilizados aos seus nutrientes.
Número de alunos: Todos os alunos da sala de aula.
Avaliação: A apresentação, criatividade e a associação correta aos nutrientes serão base de observação de cada aluno.
Arquivo anexo na página
-

- d) Título: Pesquisa: Distúrbios Alimentares
Texto:
Pesquisa: Bulimia, Anorexia, Cirurgia de Redução de Estômago, Desnutrição, Obesidade e Depressão
O objetivo desta pesquisa é adquirir maiores informações sobre os distúrbios alimentares, suas possíveis causas, sintomas e tratamentos.
Temas para Pesquisa:
a) Bulimia;

- b) Anorexia;
- c) Cirurgia de redução de estômago;
- d) Desnutrição;
- e) Obesidade e Depressão.

Desenvolvimento da atividade:

O professor deve dividir toda a turma em apenas 5 grupos.

A quantidade de alunos pertencente em cada grupo dependerá do número de alunos total da classe.

Cada grupo deverá pesquisar apenas um dos temas sugeridos, procurando não repetir temas.

Após a pesquisa, cada grupo apresentará os resultados em um seminário.

Os alunos poderão utilizar vídeo, retroprojektor, cartazes para ilustrar a apresentação.

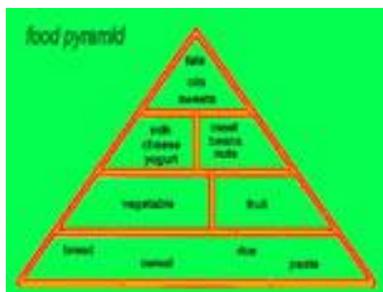
Os cartazes poderão ficar expostos no mural da escola.

A avaliação de toda pesquisa será através de observação da participação e da responsabilidade na execução de todo o trabalho.

As fontes de pesquisa são: enciclopédias, revistas científicas, livros e Internet.

8) Imagens

a)



b)



c)



fonte: <http://www.seed.pr.gov.br/portals/bancoimagem>,

Comentários :

Algumas imagens ajudam a aumentar o interesse por uma alimentação saudável.

9) Sugestão de Leitura

- a) Categoria: Livro
Sobrenome: Guedes
Nome: Dartagnan Pinto
Sobrenome :Autor: Guedes
Nome Autor: Joana Elisabete Ribeiro Pinto
Título do Livro: Controle do Peso Corporal
Edição: 1
Local da Publicação: Londrina PR
Editora: Midiograf
Disponível em (endereço WEB):
Ano da Publicação: 1998

Comentários:

Este livro relata as conseqüências de um elevado peso corporal e propõe modificações no comportamento dos adolescentes através de práticas de atividades físicas.

-
- b) Categoria: Revista Científica
Sobrenome: BIZZO
Nome: Maria Letícia Galluzzi
Título do artigo: Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental
Título da revista: Revista de Nutrição
Local da Publicação: Campinas
Volume ou tomo:
Fascículo:
Página inicial: 661
Página final: 667
Disponível em (endereço WEB): <http://www.scielo.br/scielo.php>
Data de Publicação (mês.ano): Setembro/2005

Comentários:

O artigo de Bizzo e Leder (2005) relata a falta de prioridade nas políticas de saúde oficiais, em particular no ambiente escolar, sugerem uma reflexão acerca

da inserção da educação nutricional como Tema Transversal nos Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental.

- c) Categoria: Revista Científica
Sobrenome: Dalla Costa
Nome: Marcia Cristina
Sobrenome Autor: Cordoni Junior
Nome Autor: Luiz
Sobrenome Autor: Matsuo
Nome Autor: Tiemi
Título do artigo: Hábito Alimentar de Escolares Adolescentes de um Município do Oeste do Paraná
Título da revista: Revista de Nutrição
Local da Publicação: Campinas
Volume ou tomo:
Fascículo:
Página inicial: 461
Página final: 471
Disponível em (endereço WEB): <http://www.scielo.br/scielo.php>
Data de Publicação (mês.ano): Setembro/2007

Comentários:

Este artigo identifica o padrão de consumo alimentar de 2562 escolares de 14 a 19 anos das escolas urbanas, públicas e particulares, do município de Toledo, Paraná.

10) Notícias

- a) Categoria: Revista on-line
Sobrenome: Monteiro
Nome: Karla
Título da Notícia/Artigo: Elas comem tudo errado
Nome da revista: Veja
Disponível em (endereço WEB): http://veja.abril.com.br/190599/p_080.html
Acessado em (mês.ano): Outubro/2008

Comentários:

Estudo mostra que as crianças brasileiras estão gordas como as americanas e anêmicas como as indianas, acesse o site <http://veja.abril.com.br> e veja a notícia completa.

b) Categoria: Revista de circulação

Sobrenome: Cordas

Nome: Taki

Título da Notícia/Artigo: O Perigo da Anorexia

Nome da revista: Isto É Gente

Local da Publicação: São Paulo

Fascículo: 289

Página inicial: 64

Página final: 64

Disponível em (endereço WEB): <http://www.terra.com.br/istoegente>

Data de Publicação (mês.ano): Fevereiro/2005

Comentários:

Cerca de 15% de meninas e mulheres morrem vítimas de anorexia. Cada vez mais elas sofrem de doenças do comportamento alimentar, como também a bulimia, e o desafio é como deter essa tendência diante da ditadura da magreza.

Leia mais em:

<http://www.terra.com.br/istoegente/289/saude/index.htm>

11) Destaques

a) Título: Saúde do Adolescente

Fonte: SENAR - Serviço Nacional de Aprendizagem Rural

Texto:

Segundo o Manual do Professor que trata da Saúde do Adolescente editado pelo SENAR (2001), o desequilíbrio entre a atividade física e a ingestão alimentar pode levar à desnutrição ou à obesidade. Não existe fórmula para se chegar ao equilíbrio individual, porém relata-se a seguir algumas informações sobre os principais nutrientes e suas definições que poderão auxiliar o desenvolvimento deste tema:

- Carboidratos: é o principal combustível para a manutenção da vida dividem-se em amido e açúcares.
 - Lipídios: além de proporcionar maior reserva energética, tem importante função na conservação da temperatura corporal.
 - Proteínas: necessárias à formação e ao permanente processo de manutenção e reparação de tecidos.
 - Vitaminas: importante papel no processo de regulação metabólica do organismo.
 - Minerais: atuam como elementos reguladores nas reações químicas
 - Água: transporta nutrientes, elimina substâncias orgânicas e mantém a estabilidade térmica.
 - Fibras: facilita o funcionamento do intestino.
-

b) Título: Poster Educativo

Fonte: A autora

Texto:

A questão nutricional ocupa hoje um lugar de destaque no contexto mundial. Uma alimentação adequada serve como base para a saúde física, mental e moral. Durante os anos que uma criança permanece na escola será influenciada pelos professores e amigos, que deixarão marcas benéficas ou negativas na sua personalidade e conduta.

Veja o pôster do Encontro de Área (Faxinal do Céu - PR)

Arquivo anexo na página

12) Paraná

a) Título: CANTINAS ESCOLARES DO PARANÁ

Texto:

No Estado do Paraná, assim, como em outros Estados da União: São Paulo e Santa Catarina, já existe a cantina saudável, implantada pelo Governo do Paraná - Lei 14.423/04 atinge tanto as creches, quanto a Pré-Escola, como escolas de Ensino Fundamental e Médio. Pode-se constatar mudanças que estão ocorrendo nas escolas públicas do Paraná, segundo Maria Cristina Storlaski, não basta apenas regularizar a venda de produtos saudáveis nas cantinas escolares, outras medidas devem ser acompanhadas . Uma delas é a

promoção de campanhas de educação nutricional voltadas para a comunidade escolar. Essas campanhas servem, não somente, para que a população entenda o porquê da importância de consumir alimentos saudáveis, mas ajuda a promover mudanças comportamentais.

Arquivo anexo na página

b) Título: Escolas combatem obesidade no Paraná

Texto:

No horário do recreio a criançada se aglomera em volta da cantina à procura das mais variadas guloseimas. Doces, salgadinhos, sorvetes e refrigerantes estão entre as preferidas dos alunos. A cena que imaginamos acima pode ser vista na maioria das escolas brasileiras, menos nas situadas no estado do Paraná. Isso porque, no último mês de junho, o governo paranaense criou uma lei que proíbe a venda de alimentos com alto valor calórico e baixo valor nutricional nos estabelecimentos de ensino do estado, tanto públicos quanto particulares.

Acesse o site, e veja a notícia completa.

http://www.aprendebrasil.com.br/reportagens/obesidade/obesidade_parana.asp

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. **Programa de Alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 14, n. 3, p. 225-229, set/dez. 2001.

CORDAS T. **O perigo da anorexia** Revista Isto É Gente. edição 289. publicação em 28/2/2005 pág.64. São Paulo, 2005.

FISBERG, M.; BANDEIRA, C. R. S.; BONILHA, E. A., et al. **Hábitos alimentares na adolescência**. Pediatría Moderna, São Paulo, v. 36, n. 11, p. 724-734, nov. 2000.

FLEITLICH, B.W., LARINO, M.A., COBELO, A., CORDÁS, T.A. **Anorexia nervosa na adolescência**. *Jornal de Pediatría*, Rio de Janeiro, v.76, n.3, p.323-329, 2000.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCHI, C. **Prática alimentar de adolescentes**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 12, n. 1, p. 55-63, jan./abr. 1999.

GUEDES D.P.**Controle do Peso Corporal** p.235,1998.

LOPEZ, A. F., TADDEI, J.A. **Educar em vez de limitar merenda escolar**. Revista Isto É Gente –publicação em 14/2/2005 -pág. 66 - edição 287. São Paulo, 2005.

KAZAPI, I. M.; PIETRO, P. F.; AVANCINI, S. R. P., et al., **Consumo de energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 14, p. 27-33. 2001.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação-SEED- Diretrizes Curriculares Estaduais de Ciências. Curitiba, 2008.

SENAR. Serviço Nacional de Aprendizagem Rural – Administração Regional do Estado do Paraná: **Saúde do Adolescente**. Curitiba, PR, 2001.

USBERCO, João; SALVADOR, Edgard. **Química Essencial**. São Paulo: Saraiva,2001.p.180.