

ALIMENTAÇÃO

Autores:

Maria Beatriz Nogueira Ribeiro
Adélia Yonomi Kitakaua
Anita Toledo Barros Diederichsen
Camila Garcia Gomes
Meire Tchitose Sanabe

Contexto:

Esta aula será aplicada para a 5ª série (3º ciclo do Ensino Fundamental). Na aula anterior a esta, foram passados aos alunos o conceito de calorias e os grupos de nutrientes existentes nos alimentos (proteínas, carboidratos, lipídios, fibras, sais minerais e vitaminas), assim como suas funções. Na aula posterior a esta, os alunos aprenderão o que acontece com o alimento após ser ingerido e como cada grupo de nutrientes exerce sua função (ex: as proteínas serão transformadas em unidades menores, os aminoácidos e os carboidratos em glicose).

Objetivos:

- Reforçar e complementar o conteúdo visto na aula anterior sobre funções e exemplos de alimentos ricos em cada um dos grupos de nutrientes;
- Discutir com os alunos as proporções diárias indicadas de cada grupo de alimentos a serem consumidas;
- Estimular, através de uma atividade em grupo, a visão crítica dos alunos sobre a sua dieta.

Material utilizado:

- Figuras em papel de diversos alimentos, por exemplo, frutas, doces, e carnes;
- Cardápio contendo a composição simplificada de cada um destes alimentos (Anexo 1);
- Cartaz contendo a pirâmide de alimentos (Anexo 2);
- Embalagens vazias de alimentos.

Dinâmica:

Logo no início da aula, será distribuído para cada um dos grupos (previamente formados) um envelope contendo 23 figuras dos diferentes tipos de alimentos, com exceção do cardápio (Anexo 1). Será pedido aos alunos que montem as refeições para um dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar).

Depois de terminada a atividade, a importância da alimentação para o homem (função energética, plástica e reguladora), as classes de alimentos (carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, fibras e sais minerais) e exemplos de cada um destes grupos de alimentos serão lembrados.

Será, então, discutido o conceito de "alimentação saudável" com a apresentação de uma pirâmide alimentar para ilustrar as proporções diárias indicadas de cada grupo de alimentos (Anexo 2).

Será proposto aos alunos que avaliem as dietas preparadas no início da aula e as modifiquem de acordo com o conceito de "alimentação saudável" discutido. Será entregue, para cada grupo, o "cardápio" contendo as informações nutricionais simplificadas dos alimentos utilizados na atividade.

Depois de concluída as atividades em grupo serão mostradas tabelas nutricionais encontradas em algumas embalagens de alimentos, discutindo se seu significado.

Como tarefa de casa será pedido aos alunos que montem uma tabela, baseando se nas informações nutricionais de alimentos, comparando 3 tipos similares de alimentos (por exemplo, carne de vaca, peixe e frango ou leite, iogurte e queijo).

Bibliografia:

CRUZ, D. 1995. Ciências e educação alimentar. 12ª ed. São Paulo, Ática.
MILLET, P.; ROSSITER, J. 1994. A energia dos alimentos. São Paulo, Scipione.

Cardápio

ALFACE = vitaminas, sais minerais e fibras

ARROZ = carboidratos

BALA = carboidratos

BANANA = vitaminas, sais minerais e fibras

BATATA = carboidratos

BOLACHA = carboidratos

CARNE = proteínas

CHOCOLATE = carboidratos e gorduras

DOCES = carboidratos

FEIJÃO = carboidratos e proteínas

FRANGO = proteínas

IOGURTE = proteínas

LARANJA = vitaminas, sais minerais e fibras

LEITE = proteínas

MAÇÃ = vitaminas, sais minerais e fibras

MACARRÃO = carboidratos

MANTEIGA = lipídeos

OVOS = proteínas

PÃO = carboidratos

PEIXE = proteínas

QUEIJO = proteínas e gorduras

SUCOS = vitaminas, sais minerais e fibras

TOMATE = vitaminas, sais minerais e fibras

PIRÂMIDE ALIMENTAR

