

TODA COMIDA GOSTOSA FAZ BEM?

RAIO X DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA

TEMA: Hábitos alimentares saudáveis

AUTORAS: Emmanuela Aparecida Calmon Carvalho Azevedo e
Jilva Moreira de Souza Santos

OBJETIVOS

Promover a construção do conhecimento sobre nutrientes alimentares e o sistema digestório além de propor a discussão sobre o que é desnutrição. Valorizar a saúde por meio da elaboração de panfleto informativo sobre a importância da alimentação saudável e possíveis doenças relacionadas à má nutrição.

DIREITOS DE APRENDIZAGEM

- Refletir sobre a alimentação humana: a obtenção de alimentos, a digestão, o papel dos nutrientes na constituição do organismo e na saúde;
- Conhecer o funcionamento do sistema digestório;
- Compreender o significado de desnutrição e relacioná-lo com a má alimentação.

DISCIPLINAS RELACIONADAS

TEMA TRANSVERSAL - SAÚDE

- Prevenção de doenças e cuidados com alimentação.

HISTÓRIA

- Debate os diferentes tipos de alimentos na história do homem, principalmente a ocorrência e introdução de alimentos industrializados.

GEOGRAFIA

- Entender que, apesar de o Brasil ser um país agrícola, a fome ainda existe em muitas regiões.

CIÊNCIAS DA NATUREZA

- Compreensão da nutrição do organismo estabelecendo relações entre os fenômenos da digestão, absorção de nutrientes e distribuição pela circulação sanguínea.

LÍNGUA PORTUGUESA

- Leitura e produção de textos

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Livro didático de Ciências;
- Aparelho projetor;
- Computador;
- Laboratório de informática e biblioteca;

- Material escolar do estudante: caderno, lápis, borracha etc.;
- Material impresso;
- Vídeos.

PALAVRAS-CHAVE

Nutrientes – Digestão – Alimentação saudável – Desnutrição – Doenças no aparelho digestório.

CONTEÚDOS PROPOSTOS

FACTUAIS

- Identificação de partes do sistema digestório.

CONCEITUAIS

- Conceito de nutrição e desnutrição;
- Os órgãos do aparelho digestório e suas funções.

PROCEDIMENTAIS

- Pesquisa em campo sobre nutrientes existentes em alimentos industrializados, através da leitura de rótulos de embalagens alimentícias.

ATITUDINAIS

- Valorização da alimentação saudável.

TEMPO TOTAL SUGERIDO

De 3 a 4 aulas.

1ª ETAPA → EXPLORAÇÃO

- Solicitar aos estudantes que reflitam sobre os seus hábitos alimentares, os tipos de alimentos que ingerem na sua rotina. Em seguida, problematizar:
 - ◇ Quais alimentos você ingere no dia a dia?
 - ◇ A sua alimentação é a ideal? O que você acha que falta na sua rotina alimentar?
 - ◇ Qual a diferença entre fome e desnutrição?
 - ◇ Por que na Bahia ainda existe fome e desnutrição?
- Solicitar que os alunos preencham a segunda coluna da tabela abaixo (instrumento avaliativo e processual):

TABELA DE HIPÓTESES

| | ANTES DA LEITURA | APÓS A LEITURA |
|---|------------------|----------------|
| Quais nutrientes existem na sua alimentação? | | |
| Quais nutrientes deveriam existir na sua alimentação? | | |
| O que é fome? | | |
| O que é desnutrição? | | |
| Por que na Bahia ainda existe fome e desnutrição? | | |

REFERÊNCIA PARA GABARITO

A fome é a sensação associada à necessidade de ingestão de alimentos. O termo também é utilizado quando a alimentação diária não contempla a energia requerida para a manutenção do organismo e para o exercício das atividades ordinárias do ser humano. Já a desnutrição ocorre nos indivíduos cujos organismos manifestam sinais clínicos provenientes da inadequação quantitativa (energia) ou qualitativa (nutrientes) da dieta. Também pode ser decorrente de doenças que causem mau aproveitamento biológico dos alimentos ingeridos.

Apesar de a Bahia ser um estado agrícola, ainda há uma parcela da população que tem uma alimentação precária devido à baixa renda ou à falta de informação e acompanhamento nutricional.

2ª ETAPA → INVESTIGAÇÃO

- Realizar a leitura sobre os nutrientes no livro didático e preencher a segunda coluna da tabela.
- Refletir e comparar a alimentação real e a ideal, quais mudanças de hábitos poderiam influenciar para a melhoria da qualidade da sua alimentação e como ocorre a introdução dos nutrientes no corpo.

3ª ETAPA → SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

FASE I

- Solicitar a pesquisa dos rótulos de alguns alimentos industrializados que são consumidos pelos alunos.
- Analisar, em grupo, quais nutrientes existem em maior e em menor quantidade nos alimentos industrializados e quais destes são benéficos ou maléficos.
- Utilizar a tabela abaixo para registro:

| ALIMENTOS | NUTRIENTES | AVALIAÇÃO NUTRICIONAL (São necessários ao organismo? São maléficos ou benéficos à saúde?) |
|-----------|------------|---|
| | | |
| | | |
| | | |

- Responder aos seguintes questionamentos, em grupo:
 1. Quais são os nutrientes essenciais ao nosso corpo e que estão presentes nos alimentos pesquisados?
 2. Qual a relação entre esses alimentos industrializados e a desnutrição?
- Socializar as respostas com toda a turma.

REFERÊNCIA PARA GABARITO

1. Respostas de acordo com os alimentos colocados na tabela.

2. Não há uma resposta exata para tal questionamento, apenas uma reflexão dos valores quantitativos que estamos ingerindo dos nutrientes existentes em produtos industrializados.

É muito importante que os alunos saibam quais são os nutrientes fundamentais para a nossa saúde e que devemos consumir com frequência: proteínas, carboidratos, lipídios (em quantidade controlada), sais minerais e vitaminas (necessários em menor quantidade). A variedade de nutrientes deve ser adotada na alimentação, e a atividade física deve estar associada à qualidade de vida, para que depósitos de nutrientes não se transformem em gorduras saturadas e possam interferir no processo normal do organismo. Lembrando que a ingestão de alimentos gordurosos está se tornando um problema de saúde pública.

Os alimentos industrializados buscam tornar mais dinâmica a vida das pessoas que precisam se alimentar rapidamente, pela rotina dos dias atuais. No entanto, muitas vezes há um desequilíbrio dos nutrientes: alguns em excesso, outros em defasagem. Há casos em que as pessoas, principalmente crianças, fazem muito uso de guloseimas industrializadas com alto teor de gorduras e carboidratos, enquanto há uma carência de proteínas e vitaminas. Mesmo não estando com fome, a nutrição não está adequada às necessidades do organismo, podendo levar a uma desnutrição.

FASE II

- Apresentar o conteúdo “Sistema Digestório Humano” através da apresentação de slides e vídeos educativos.
- Registrar as dúvidas que surgirem na socialização.

4ª ETAPA AVALIAÇÃO

- Nesse momento os alunos deverão se dividir em equipes, que irão realizar as seguintes atividades:
 1. Elaboração de panfleto informativo, voltado à comunidade escolar e familiares, sobre a importância da alimentação saudável e possíveis doenças no aparelho digestório, bem como orientações que precisam ser seguidas pela população para melhorar a qualidade de vida.
 2. Os grupos deverão apresentar experiências práticas que representem as etapas da digestão em cada parte do sistema digestório: boca e esôfago, estômago, intestino delgado e intestino grosso.
 3. Tomando por referência o modelo do Relatório de Experimentação Científica (disponível na página 38 da publicação *Bahia, Brasil: Vida, Natureza e Sociedade: Livro do Professor*), produzir um relatório de sistematização dos resultados obtidos. O relatório deve conter: Tabelas de Hipóteses individuais, questionamentos individuais da 3ª etapa (Solução de problemas), panfletos produzidos pelos grupos e relato de atividade prática de cada grupo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Julia Pinheiro & SENNA, Célia Maria Piva. **Bahia, Brasil: Vida, Natureza e Sociedade: Livro do Professor**. São Paulo: Geodinâmica, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais para o ensino fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

MENDONÇA, V. L. **Biologia: ser humano, genética, evolução: volume 3**. 2ª ed. São Paulo: AJS, 2013.

MONTEIRO, C. A. "Segurança alimentar: a dimensão da pobreza, da fome e da desnutrição". **Estudos Avançados**. São Paulo, vol. 9, nº 24 maio/ago. 1995. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-40141995000200009&script=sci_arttext>. Acesso em: 24 ago. 2014.

