



COLÉGIO MUNICIPAL PROF. ALDONIO RAMOS TEIXEIRA

Atividade Interdisciplinar- Alimentação Saudável

Habilidade da BNCC: (EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física etc.).

Esta proposta valerá nota para o 4º Bimestre (todas as disciplinas)



A prevalência do sobrepeso e da obesidade nos adolescentes tem crescido muito nos últimos anos em decorrência do mau hábito alimentar que é um dos fatores etiológicos para esse crescimento. Alimentos industrializados, “fast food”, facilidade de acesso e a praticidade das comidas “pré-fabricadas” têm modificado os hábitos alimentares tidos até então como saudáveis. O excesso de gordura e de peso corporal gera problemas na autoestima, além de distúrbios na saúde.

A família, a escola e as indústrias devem contribuir para que a nossa sociedade seja mais saudável, buscando divulgar os benefícios de uma alimentação mais adequada às reais necessidades do organismo.

O objetivo da proposta é promover uma reflexão sobre a relação entre os hábitos

alimentares e os alimentos industrializados. Trabalhar noções sobre alimentação saudável; observação de nutrientes presentes em embalagens de alimentos.

Ensino Fundamental (8º e 9º anos) - Realizará folhetos explicativos sobre a importância da alimentação saudável na vida das pessoas. Neste folheto pode ter recortes, pesquisas na internet, desenhos explicativos, Quiz (perguntas sobre alimentação saudável), cálculo de I.M.C, entre outros. Exemplos: tipos de vitaminas nos alimentos, quantidade de açúcar nas bebidas, o que são produtos in natura, processados e ultraprocessados.

Exemplo de folheto

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ✓ Utilize alimentos naturais na preparação das refeições;
- ✓ Planeje seu tempo para fazer as refeições com calma, e de preferência em família;
- ✓ Evite alimentos processados, como pratos prontos, salgadinhos e refrigerantes;
- ✓ Use pequenas quantidades de sal, óleos e gorduras ao preparar a comida;

MAS E AGORA... QUAL A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS NATURAIS E PROCESSADOS?

- ✓ Alimentos naturais são frutas, vegetais e carnes frescas, sem adição de substâncias.
- ✓ Alimentos processados são os alimentos fabricados com adição de açúcares e sal. Exemplos são conservas de carnes defumadas, pizzas prontas, nuggets, hamburguers, salgadinhos "chips".

ESTIMULE SEU FILHO À...

COMER MAIS:



COMER MENOS:



Algumas dicas de alimentação saudável.

- 1º Para manter, perder ou ganhar peso procure a orientação de um profissional de saúde
- 2º É legal comer 5 ou 6 vezes ao dia: no café da manhã, no almoço e no jantar, além de fazer lanches saudáveis nos intervalos dessas refeições.
- 3º Tente comer menos salgadinho de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches industrializados, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes e frituras.
- 4º Procure comer sempre que puder frutas, verduras e legumes.
- 5º Faz bem comer feijão, arroz, massas, tomar leite e/ou derivados todos os dias.
- 6º Escolha sempre alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.



Siga corretamente as instruções da Pirâmide alimentar:



<https://www.eatrite.com.br>

Dicas para ficar de bem com a saúde.

- Procure manter uma alimentação saudável.
- Beber água várias vezes ao dia também é essencial para o bom funcionamento do corpo.
- Tomar banho diariamente também é muito importante para o cuidado com o corpo, além de fazer bem à aparência.
- Nunca empreste ou tome emprestado de ninguém a escova de dente, roupas íntimas ou de banho.
- O sono é muito importante. Procure dormir bem pelo menos 8 h por dia.



<https://www.eatrite.com.br>

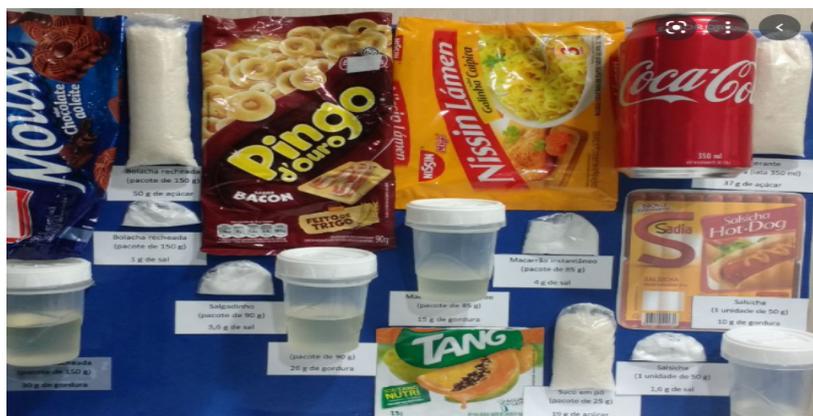
Ensino Médio 1º e 2º E.Ms - O aluno terá, a partir das embalagens dos alimentos, que fazer a identificação da composição do alimento e indicar se é saudável ou não. Colar ou desenhar imagens dos alimentos em uma cartolina e fazer uma legenda com as informações.

Exemplos de como colocar as informações nutricionais, pode ser recortado de alimentos que você possua em casa e colado ou pode ser manuscrito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g (2 colheres de sopa)		%VR(*)
Valor Energético	65 kcal = 272 kJ	3%
Carboidratos	16 g	5%
Proteína	Menor ou igual a 0,5 g	0%
Gorduras Totais	Menor ou igual a 0,2 g	0%
Gorduras Saturadas	Menor ou igual a 0,2 g	0%
Gorduras Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	Menor ou igual a 0,5 g	0%
Sódio	0 g	0%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO DE 20g (Aprox. 6 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (**)
Valor energético	87Kcal ou 367KJ	4%
Carboidratos	1g	1%
Proteínas	3,6g	8%
Gorduras totais	7,7g	14%
Gorduras Saturadas	0,7g	3%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra alimentar	0mg	0%
Sódio	0mg	0%

* % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.500Kcal. (**) Valor diário não estabelecido.



Exemplo de cartaz com alimentos saudáveis e não saudáveis, mas neste caso você precisa incluir as informações nutricionais

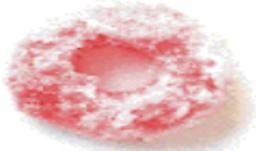


Pode ser feita da maneira abaixo também, lembrando que é preciso colocar as informações nutricionais

COMIDA COM RECADO

Alimentos com altos teores de açúcar, gordura e sódio vão ter frases com propaganda de alerta

Foto: Fotos Stock/NoLata



Alto teor de açúcar

Quantidade igual ou maior a 15g de açúcar por 100g ou 7,5g por 100 ml

“ (...) * contém muito açúcar e, se consumido em grande quantidade, aumenta o risco de **obesidade e de cárie dentária**



Alto teor de gordura saturada

Quantidade igual ou maior que 5g de gordura saturada por 100g ou 2,5g por 100 ml

“ (...) * contém muita gordura saturada e, se consumida em grande quantidade, aumenta o risco de **diabetes e de doença do coração**



Alto teor de gordura trans

Quantidade igual ou maior que 0,6g de gordura trans para 100g ou 100 ml

“ (...) * contém muita gordura trans e, se consumida em grande quantidade, aumenta o risco de **doenças do coração**



Alto teor de sódio

Quantidade igual ou maior que 400mg de sódio por 100g ou 100 ml

“ (...) * contém muito sódio e, se consumido em grande quantidade, aumenta o risco de **pressão alta e de doenças do coração**



Alto teor de dois ou mais ingredientes ao lado

“ (...) * contém muitos ingredientes**, e se consumidos(as) em grande quantidade aumentam o risco de **obesidade e de doenças do coração**

*nome do produto

** Sal, açúcar e gordura combinados em quantidades elevadas

Fonte: Anvisa

Envie foto da atividade pelo link da sua série ou ano:

8º Anos <https://forms.gle/huXURqhA967s8EpYA>

9º Anos <https://forms.gle/oH12zT1xLjQE5K1w9>

1º E.Ms <https://forms.gle/8S6JPE4Fmu98gYkU7>

2º E.Ms <https://forms.gle/yW42AEEReKmGZg3J8>