

2. OBJETIVOS DO CAPÍTULO

- Estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis, evitando a ingestão de frituras, gorduras, açúcares, embutidos, enlatados e industrializados em geral.
- Conhecer os grupos de alimentos: energéticos, construtores e reguladores.
- Entender a importância de se alimentar de forma saudável para se evitar os problemas de saúde causados pela má alimentação.
- Destacar a importância do uso do fio dental durante a escovação, e da ida ao dentista, uma vez ao ano, para uma consulta odontológica.
- Evitar a ingestão de doces (e açúcares), pois a ingestão desses alimentos pode causar principalmente cáries, placas bacterianas, gengivite e mau hálito.

3. APOIO AO TRABALHO

3.1. Alimentação saudável

Professor(a), oriente os alunos que “se alimentar bem” é se alimentar de “forma equilibrada”, consumindo alimentos naturais, sempre que possível. Estimule-os a experimentar novos sabores, ressaltando a cor, o cheiro, o sabor e a textura de cada alimento.

O alimento contribui para o crescimento, a manutenção do organismo e ainda fornece energia para controlar e regular várias funções internas do corpo.

Há diferentes grupos de alimentos: os energéticos, que incluem os carboidratos e os lipídios. Exemplos de alimentos ricos em car-

boidratos: arroz, feijão, batata, cenoura, beterraba, alimentos feitos com farinha de trigo (como pão, macarrão, bolo). Exemplos de alimentos ricos em lipídios: castanha, amendoim, azeitona, manteiga, coco, azeite, ovos, leite integral. A principal função desses alimentos é liberar energia para o funcionamento das células do corpo. Os construtores são, em geral, alimentos de origem animal – como ovos, carnes (boi, frango, peixe, por exemplo) além dos derivados de leite, como queijo e iogurte. Esses alimentos são uma fonte completa de proteínas. Também podem ser alimentos de origem vegetal – como o feijão, a soja e a lentilha, que são fonte incompleta de proteínas. Os alimentos construtores são as principais substâncias de constituição das células do corpo, que ajudam no crescimento, substituem células velhas por novas, por exemplo. Há também os alimentos reguladores que, junto com outras substâncias, controlam o funcionamento dos órgãos e das células do corpo. São ricos em vitaminas e sais minerais, encontrados nos alimentos em geral, principalmente nas verduras e frutas, que também são muito ricas em fibras.

Professor(a), é importante ressaltar que alguns alimentos servem de exemplo para os três grupos, embora apresentem diferentes percentuais de proteínas, carboidratos, lipídios, sais minerais e vitaminas, daí serem inseridos nesse ou naquele grupo.

Explique que um alimento pobre em nutrientes é um alimento que não contém substâncias que servirão para fornecer energia, para o crescimento e o desenvolvimento, nem de regular o funcionamento das células e dos órgãos do corpo.

Às refeições, um prato colorido com arroz, feijão, verduras, um pedaço de carne (de vaca, porco, peixe) ou ovo, pode ser considerado uma ótima opção alimentar para quem está nessa fase do desenvolvimento.

O consumo de alimentos naturais, de forma equilibrada, é um hábito saudável que deve ser praticado durante toda a vida. A má ali-

mentação, a falta de vitaminas e sais minerais ou a ingestão de alimentos de baixo valor nutricional podem levar uma pessoa a desenvolver doenças cardiovasculares, de visão, câncer, problemas musculares, na pele, nos cabelos, nas unhas, no funcionamento geral do organismo, que impedem que essa pessoa desfrute de uma vida saudável.

A seguir, relacionamos algumas informações pertinentes a respeito da alimentação saudável e balanceada:

- Temos que evitar ao máximo os períodos de jejum muito prolongados. Fazer pequenos lanches entre as grandes refeições é fundamental, pois desse modo, nosso corpo não irá poupar energia e chegaremos à próxima refeição sem a vontade de ingerir muitos alimentos calóricos.
- Sempre que possível, devemos nos alimentar de forma saudável, natural e balanceada, evitando frituras, alimentos ricos em açúcar e gordura, alimentos com muito carboidrato branco (como farinhas não integrais), alimentos industrializados e que contenham muito sal.
- Ao nos alimentarmos fora de nossas casas, devemos procurar locais que ofereçam refeições balanceadas e diversificadas. Uma pergunta que sempre devemos nos fazer é: “Esse local em que comerei, me possibilita montar uma refeição colorida e saudável?” Se a resposta for positiva, vá em frente!
- Desde cedo, as crianças precisam aprender a comer de tudo um pouco. Legumes, verduras, diferentes tipos de carnes, frutas, grãos (que não apenas o arroz e o feijão) são alguns dos exemplos de uma alimentação diversificada. Quanto maior for a variedade alimentar das crianças, mais saudável serão suas refeições.
- É importante estimular a ingestão de frutas, legumes, verduras, leguminosas (como feijão, soja, lentilha). Todos

esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas e sais minerais e são muito importantes para o funcionamento de vários órgãos do corpo, evitando doenças.

- Sempre que possível, devemos comer alimentos antioxidantes. As substâncias antioxidantes bloqueiam a ação dos radicais livres no organismo, prevenindo a oxidação das células. Esses elementos são capazes de prevenir o aparecimento de tumores, o envelhecimento precoce e outras doenças. Alimentos com cores fortes, como tomate, goiaba, romã, cenoura, abóbora, manga, açaí, berinjela, uva, folhas verdes, legumes e brócolis, são ricos em antioxidantes.

3.2. Saúde bucal

O ideal é escovar os dentes após a ingestão de qualquer alimento. É importante escovar os dentes pelo menos após as refeições (as três principais: café da manhã, almoço e jantar), de preferência, com uma escova macia, de cabeça pequena, para alcançar todas as regiões da boca. Oriente os alunos a iniciar a escovação pelos dentes superiores, “dividindo” a boca em pequenas áreas de escovação. Primeiramente, de cima para baixo em diferentes grupos de dentes. Depois, repetir o mesmo com os dentes inferiores, agora, de baixo para cima. Com movimentos circulares, deve-se massagear a face interna dos dentes, a área de mastigação e, por fim, a língua. A escovação é tanto mais efetiva quanto menos rápida ela for.

Uma escova de dentes dura em média três meses, devendo ser substituída por uma nova.

O uso do fio dental também deve ser estimulado, pois ele atinge locais nos quais a escova não alcança, evitando o depósito de restos de alimentos.

Alerte-os sobre a importância de escovarem os dentes após consumirem doces (e outros açúcares), evitando assim a formação de cárie, placa bacteriana e gengivite. Os carboidratos (alimentos energéticos) são também chamados de açúcares. São exemplos de alimentos ricos em carboidratos: arroz, batata, pão, macarrão, tortas preparadas com farinha de trigo, bolos, sorvetes etc.

Na língua, há as papilas gustativas, que são pequenas saliências, responsáveis pelo reconhecimento do sabor dos alimentos. Muitas bactérias se alojam nas papilas, causando mau hálito. A escovação da língua deve ser feita no sentido do fundo para frente.

A cárie é um tipo de deterioração do dente, influenciada pelo estilo de vida da pessoa, como hábitos alimentares, qualidade da higiene bucal, ingestão ou não de água fluoretada, uso de creme dental com flúor, hereditariedade. Algumas bactérias atacam os restos dos alimentos que se depositam sobre os dentes, transformando-os em ácidos que, por sua vez, corroem o dente, dando lugar a uma cavidade: a cárie. Essas bactérias podem se multiplicar a ponto de formar placas, que ficam grudadas nos dentes, são as placas bacterianas.

A gengivite é a inflamação da gengiva por causa da placa bacteriana. A escovação diária e constante, além do uso do fio dental, mantém a saúde da gengiva, ou seja, sem inchaço, vermelhidão ou sangramento.

A seguir, relacionamos algumas informações pertinentes a respeito da saúde bucal:

- O câncer bucal pode ser causado por vários fatores, entre eles o cigarro, o álcool e a má higienização bucal. Em sua fase inicial ele se apresenta como pequenas feridas ou manchas vermelhas e não causa dor, podendo passar tranquilamente despercebido pela vítima. E para piorar a situação, uma má

higienização bucal ajuda a camuflar ainda mais os sintomas e as lesões características dessa doença. Daí vem a importância de se fazer uma boa higienização bucal diariamente.

- Feridas na boca que não cicatrizam até 15 a 20 dias são um sinal de alerta. Nesses casos, um dentista deverá ser consultado o quanto antes.
- A manutenção da saúde bucal diariamente é uma ótima forma de prevenir problemas futuros. Nesse sentido, vale lembrar que a prevenção é a maneira mais econômica e menos dolorosa de se cuidar da saúde bucal, evitando o tratamento de problemas que poderiam gerar dor e incômodos.
- A visita regular a um dentista é muito importante. Esse profissional da saúde deve ser visitado pelo menos uma vez a cada ano. Ele vai ensinar a usar técnicas corretas de higiene bucal e indicar as áreas que exigem atenção extra durante a escovação e o uso do fio dental.
- Se possível, acesse o site do programa Brasil Sorridente: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_brasil_sorridente.php> (acesso em maio 2016). Nesse endereço, você encontrará diversos conteúdos que poderão auxiliar na preparação de sua aula e na condução dos estudos dos alunos.

3.3 Atividade complementar

Proponha uma pesquisa em grupo na internet sobre as vitaminas e sais minerais: suas fontes e funções, as doenças que elas ajudam a prevenir etc. Dê preferência aos sites de organizações públicas, universidades de renome, cujas informações são idôneas.

Sugestão de palavras-chave para a pesquisa na internet: “Tabela de vitaminas UNESP”.

Não é necessário que cada grupo pesquise sobre todas as vitaminas e sais minerais. Distribua-os entre os grupos para que possam conversar posteriormente sobre o que encontraram.

Informe-os sobre as vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) e não exija que eles as saibam de cor.

Essa pesquisa tem o propósito de aproximá-los do tema e ampliar os conhecimentos deles sobre os benefícios de uma boa alimentação.

Promova a troca de informações entre os alunos e organize uma exposição com tabelas, imagens e pequenos textos elaborados por eles e exiba-as em um mural da escola.