



Inicialmente, o recurso apresentado procura identificar quais seriam os conhecimentos prévios dos alunos com relação aos conceitos ligados à alimentação e hábitos de vida saudáveis. Para tanto, é proposto aos alunos que representem o corpo humano evidenciando as estruturas internas que conhecem. Em seguida, é pedido para que demonstrem o caminho percorrido pelo alimento dentro do modelo desenhado por eles.

Num segundo momento, os alunos, por meio da manipulação de materiais informativos digitais, receberão informações que mostrem a íntima relação entre uma alimentação balanceada, a prática de atividades físicas e uma vida saudável. Numa terceira etapa, caberá aos alunos a iniciativa: eles deverão vender tipos de dietas, determinadas por eles mesmos. Os pontos positivos e negativos serão definidos e explorados e, ao final, será escolhida qual é a melhor dieta proposta em sala de aula. Dessa forma, os alunos participarão diretamente dos eventos, colaborando de forma progressiva nas respostas ao longo das aulas.

PÚBLICO-ALVO:

5º ANO

DURAÇÃO:

3 AULAS



EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM

- Reconhecer a importância dos alimentos como fonte de energia e para o crescimento e a manutenção de um corpo saudável.
- Estimular a reflexão do aluno a respeito do conceito de alimentação saudável.
- Analisar as dietas alimentares, dando enfoque nas vantagens e desvantagens de cada uma.
- Relacionar os hábitos alimentares de cada população aos produzidos nas diferentes regiões.
- Identificar os grupos alimentares que fazem parte de uma alimentação saudável e equilibrada.
- Desenvolver consciência crítica a respeito de hábitos alimentares.
- Reconhecer a importância da alimentação para o funcionamento do nosso organismo, identificando os grupos de alimentos que fornecem os principais nutrientes necessários às funções vitais humanas.
- Valorizar a atividade física como um fator que contribui para a saúde e a qualidade de vida.



RECURSOS E MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Laboratório de informática com acesso à internet
- Canetas coloridas
- Folha de papel sulfite tamanho A4
- Lápis de cor
- Tesoura sem ponta



APLICAÇÃO

AULA 1

Há diversas maneiras de se introduzir o tema da alimentação. Nesse contexto, inicie questionando os alunos com perguntas corriqueiras como, por exemplo: “O que vocês preferem comer?”, “De que alimento não gosta?”, “Que alimentos vocês não gostam, mas as suas mães sempre pedem para que comam pelo menos um pouco? Por que vocês acham que elas fazem isto?”. Após ouvir as respostas dos alunos, peça para que desenhem um corpo humano, mostrando todas as estruturas internas que conseguirem se recordar. Peça que recortem um pedacinho da folha e amassem em forma de uma bolinha. Esta bolinha de papel representará o alimento. Cada aluno deverá percorrer com a sua bolinha o percurso do alimento em seu próprio desenho. Então, questione os alunos a respeito de quais estruturas eles representaram e de como se deu o caminho da bolinha de papel. Procure uma aproximação entre os sistemas englobando outros fatores como o ar que respiramos, ou a água que bebemos. Para onde tudo isso vai? Esses elementos se relacionam? Finalize a aula com um questionamento um pouco mais aprofundado: “O que acontece quando não se come, e por quê?” ou “O que acontece quando se come demais?”, “O que é considerado saudável de se comer?”, “O que ocorre se não nos alimentarmos adequadamente?”. Deixe que exponham suas opiniões e ressalte que o alimento é o principal responsável pelo nosso crescimento e desenvolvimento sendo fonte de energia e saúde.

Explique aos alunos a importância de determinados alimentos como cereais, fibras, verduras, frutas e legumes e sobre os prós e contras de alimentos como doces, carnes e frituras. Trate com cautela o tema da obesidade, mostrando que nem sempre os obesos são aqueles que comem além



do permitido e exponha aos alunos que a obesidade, hoje em dia, é um problema de saúde que afeta pessoas em todo o mundo. Por fim, peça para que cada um traga, para a próxima aula, em torno de cinco embalagens de produtos, ou uma amostra de alimentos, que fizeram parte da dieta deles ultimamente ou alimentos que gostam de ingerir. Deixe claro que os alunos devem trazer o alimento bruto e não a refeição que fizeram, por exemplo, se comeram feijoada, tragam um pouco de feijão ou a embalagem do produto.

AULA 2

Utilize o laboratório de informática e explore com os alunos infográficos que tratem a respeito da relação entre hábitos alimentares, a prática de atividades físicas e uma vida saudável. Pergunte-os sobre como acham que anda a qualidade da alimentação de cada um? Eles se importam com isso? Em seguida, peça para que cada um mostre os produtos e embalagens que trouxeram, requisitados na aula anterior. Discuta e questione a respeito de alguns dos alimentos trazidos. Caso algum aluno traga produtos específicos como embalagens de refrigerantes diets, lights ou zero, bebidas isotônicas, ou cereais onde na embalagem conste que apresentam vitaminas pergunte-o qual o conhecimento que ele apresenta com relação àquela especificidade.

Pergunte aos alunos se eles sabem desde quando comem os alimentos que trouxeram. Explique que durante as nossas vidas, passamos por diferentes fases de alimentação desde que nascemos, o leite materno, papinhas, frutas e assim por diante. Encerre a aula transmitindo aos alunos informações a respeito dos diferentes hábitos alimentares observados nas diversas culturas do planeta. Por fim, recolha os produtos e alimentos trazidos pelos alunos separando-os em grupos para a próxima aula, de forma que os alunos que trouxeram alimentos mais semelhantes permaneçam em um mesmo grupo. Os grupos formados devem conter no máximo quatro alunos. Proponha que cada grupo pesquise a respeito de tipos de dietas e hábitos saudáveis para a próxima aula, na qual também deverão trazer embalagens ou alimentos, mas dessa vez, com o intuito de vender a sua dieta, por meio da propaganda.

Nesse ponto, reforce nos alunos a ideia da exposição das dietas. A publicidade poderá ser feita com a ajuda, além dos elementos da dieta, de cartazes, de panfletos ou mesmo vídeos feitos por eles mesmos.



AULA 3

Cada um dos grupos definidos na aula anterior terá um tempo na “Feira das dietas” para veicular a sua propaganda. O objetivo dessa etapa do recurso é fazer com que os alunos “vendam” a sua dieta, evidenciando os prós da sua composição de alimentos e propostas e apontando os contras das demais dietas. Ao final das apresentações, cada um dos alunos deverá optar por uma dieta que não a sua. Por fim, a dieta escolhida pelo maior número de alunos será consagrada como a dieta escolhida na “Feira das dietas”. Reorganize as ideias dos alunos identificando os pontos fortes e fracos de algumas das dietas apresentadas. Assinale com os alunos que o termo dieta refere-se ao consumo de alimentos de forma equilibrada, objetivando-se a boa saúde, controle do peso entre outros.