| PLANO DE AULA | |
| --- | --- |
| Tema: Alimentos “diet” e “light” | **Data**: |
| Ano: 5º a 9º | **Professor(a):** |
| Disciplina: | **Escola**: |

|  |  |
| --- | --- |
| **Conteúdo** | Alimentos “diet” e “light” |
| **Objetivos** | Explicar o significado e as diferenças entre os alimentos “diet” e “light”. |
| **Avaliação** | A avaliação será baseadas na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demostrada pelos alunos e elaboração das atividades. |
| **Materiais /Equipamentos** |  |
| **Desenvolvimento** | Os alunos (ou o professor) deverão levar embalagens de alguns alimentos diet e light.  Comparar/ discutir semelhanças e diferenças e só então introduzir o assunto.  A sociedade preocupada com o excesso de peso e a existência de doenças muito relacionadas com a alimentação despertou o investimento de indústrias alimentícias em pesquisas que resultaram na criação de inúmeros produtos com características especiais, como é o caso dos alimentos “diet” e “light”.  Ainda existe muita confusão a respeito do significado e das diferenças existentes entre esses tipos de alimentos.A explicação é muito importante para que se possa escolher e comprar o produto certo.  Produtos “light” são alimentos modificados em seu valor energético ou em sua composição de gordura e devem ter pelo menos 25% a menos de calorias que os produtos comuns. Mas atenção: isto não significa que esses produtos não contenham açúcar, portanto não devem ser consumidos pelos diabéticos, a não ser que tenham escrito no rótulo SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES.  Produtos “diet” são aqueles produzidos para atender às necessidades dietéticas específicas de várias doenças. Incluem alimentos para dietas com restrição em algum nutriente. Esta restrição pode ser de açúcares, sódio, gorduras, colesterol, aminoácidos e proteínas, entre outros. Por isso, ao comprar produtos “diet” deve-se ler com bastante atenção o rótulo da embalagem para verificar se ele atende às necessidades específicas do consumidor. Por exemplo, os produtos que podem ser consumidos pelo diabético são aqueles que não contêm glicose ou sacarose (sinônimos de açúcar). |