

PLANO DE AULA

Tema: A fome em nosso país	Data:
Ano: 5° a 9°	Professor(a):
Disciplina:	Escola:

Conteúdo	Realidade da fome no Brasil e o problema da desnutrição
Objetivos	Informar sobre a realidade da fome no Brasil e discutir sobre o problema da desnutrição.
Avaliação	A avaliação será baseada na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demonstrada pelos alunos e elaboração das atividades.
Materiais /Equipamentos	
Desenvolvimento	<p>Explicar que todos nós já sentimos fome: o estômago “ronca”, sentimos cansaço, mau humor, etc. Porém, algum tempo depois (questão de horas ou minutos) nos alimentamos e a fome passa em seguida. Mas existem pessoas que sentem fome e passam muitas horas ou dias sem comer e até mesmo vários anos sem comer de suficiente.</p> <p>Isso acontece com pessoas extremamente pobres e existe em nosso país e também em outras regiões do mundo.</p> <p>Quando uma pessoa fica muito tempo sem receber o mínimo de alimentos de que precisa para sobreviver, o organismo enfraquece e a pessoa pode até morrer. Milhões de pessoas morrem de fome todos os anos. As pessoas bastante enfraquecidas pela falta de alimentos são denominadas desnutridas, ou seja, sofrem de desnutrição, que é uma doença causada pela falta ou pela quantidade de alimentos insuficiente para manter a saúde.</p> <p>A fome existe no mundo inteiro: em países pobres como a Etiópia, Índia e Peru e em países ricos como a Austrália e Estados Unidos.</p> <p>Ninguém passa fome por vontade própria. Muitas pessoas estão desempregadas e não têm dinheiro para comprar comida. Outras não trabalham porque já estão muito velhas ou ainda são muito jovens ou encontram-se muito doentes. Há também quem trabalhasse mas não ganha o suficiente para sustentar a família.</p> <p>Algumas famílias recebem ajuda do governo para comprar comida, principalmente em países ricos. Existem áreas onde há maior número de pessoas desnutridas. Essas áreas correspondem a países pobres que no passado foram dominados por países da Europa e transformados em colônias. Hoje em dia esses países são independentes mas a fome ainda existe por vários motivos, dentre eles a terra ruim para o cultivo, o aumento da população e a ocorrência de guerras.</p> <p>Muitas vezes os agricultores perdem suas colheitas por desastres da natureza como secas, tempestades, nuvens de gafanhotos, etc. Quando esses agricultores têm dinheiro, compramos alimentos de outro local, mas se eles não têm dinheiro (pois a plantação fracassou e não foi vendida) acabam passando fome.</p> <p>A produção de alimentos é maior que a capacidade de consumo do mundo inteiro. Mas então por que existem pessoas famintas? Por que em certas regiões os alimentos produzidos são vendidos e nem todos têm dinheiro para comprá-los. Há situações em que a produção de alimentos é muito maior do que a venda. Os alimentos sobram e apodrecem.</p> <p>Outras regiões não conseguem produzir a quantidade de alimentos de que precisam e nem têm dinheiro para comprar de outros lugares.</p> <p>Assim, em alguns lugares há alimentos demais e em outros, de menos.</p> <p>Às vezes o problema se dá pela dificuldade de transportar os alimentos. Por exemplo: se o pão foi produzido em grande quantidade e sobrou, é difícil transportá-lo para outro lugar do mundo onde este já faltando e quem antes se endureceu ou até mesmo apodrece.</p> <p>Mas o principal motivo pelo qual os alimentos não chegam a todos é a falta de dinheiro. A comida só é vendida a quem pode pagar por ela. Alguns países ricos ajudam os países pobres enviando-lhes alimentos em períodos de fome e assim só ajudam por pouco tempo.</p> <p>Todos podem e devem ajudar a combater a fome. Pequenas atitudes no dia-a-dia podem ser de grande ajuda. Aqui estão algumas sugestões:</p> <ul style="list-style-type: none">· Preste atenção aos alimentos que come. Leia o rótulo e procure saber de onde eles vieram pois você vai descobrir quem muitos alimentos são produzidos nos mais diversos Estados, regiões, países, etc.;· Busque informações a respeito das organizações que lutam contra a fome. Procure entender melhor esse problema para ajudar cada vez mais;

Desenvolvimento

Como aproveitar os alimentos ao máximo: dicas

Comodito anteriormente, um das maneiras de colaborar com a questão da fome em nosso país é não desperdiçar alimentos. Para isso, existem alternativas como:

- As carnes costumam ser alimentos mais caros, mas existem alimentos que possuem valor nutritivo semelhante a exemplo do arroz com feijão (juntos), ovo, leite, milho, vegetais verde-escuro e legumes. Em alguns locais as carnes de peixe e de frango são bem mais baratas que a de vaca e possuem o mesmo valor nutritivo;
- Um frango assado, cozido ou em pedaços é suficiente apenas para 4 ou 5 pessoas. Mas se esse frango for desfiado, poderá alimentar cerca de 8 pessoas ou mais. O mesmo acontece com a carne bovina, moída ou desfiada;
- Aproveitar sobras de alimentos: a carne que sobrou hoje pode virar uma torta salgada no dia seguinte, o restante do arroz transformado em bolinhos ou risoto e assim por diante. Use sua criatividade! Mas sempre com cautela: observe a forma correta de conservação e preparo dos alimentos evitando estragos e contaminação;
- Compre mais verduras e frutas sem vez de refrigerantes, biscoitos, doces, salgadinhos, bebidas alcoólicas, cigarro... Muitas pessoas dizem que não têm dinheiro para "fazer feira" mas gastam o dinheiro comprando alimentos supérfluos;
- Comer diferentes tipos de frutas e verduras, comprando-as na época da safra, que é quando estão mais baratas e mais nutritivas;
- Utilizar algumas cascas e folhas de frutas e verduras como adubo ou até mesmo para fazer receitas de alimentos (sucos, geléias, doces, etc.). Consulte algumas receitas no caderno de atividades práticas.

Consulte algumas sugestões de receitas na cartilha de atividades.