PLANO DE AULA	
Tema: A influência na alimentação dos adolescentes	**Data**:
Ano:5º a 9º	**Professor(a):**
Disciplina:	**Escola**:

Conteúdo	A influência na alimentação dos adolescentes
Objetivos	Como os pais, amigos e mídia influenciam na alimentação dos adolescentes e aimportância da educação nutricional.
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	A adolescência pode ser definida como uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, ou seja, a pessoa já não é mais criança mas também ainda não é adulto. Já é "grandinho" para algumas coisas e "muito novo" para outras. Acrescente-se a isso a questão dos hormônios, das mudanças físicas e psicológicas e o que se tem é um período repleto de dúvidas, questionamentos, inseguranças e desafios. Durante a adolescência, a alimentação balanceada é tão importante quanto na infância, pois além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes durante esta fase, ela serve também para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida. Neste período podem aparecer novos hábitos de consumo explicáveis por motivos psicológicos, sociais e sócio-econômicos, pela influência de amigos, busca de autonomia e identidade, aumento do poder de compra, hábito de preparar rotineiramente seu próprio alimento, a urbanização e o costume de comer fora de casa. Estes novos padrões alimentares podem repercutir, a longo prazo, na saúde futura do indivíduo maduro e na escolha posterior dos alimentos. Aqui estão alguns determinantes do comportamento alimentar do adolescente: - Em certas ocasiões, a alimentação pode ser vista como uma forma de aliviar tensões ou mesmo de contestação da autoridade, com quebra de padrões entre os quais os hábitos alimentares da família, e com a necessidade de reger seus próprios comportamentos, que levam o adolescente a mudanças por vezes danosas; -A necessidade de aceitação do seu grupo de convívio é muito importante para os jovens, que conseqüentemente adequarão seus padrões alimentares às expectativas do grupo, deixando-se influenciar pelos modismos, práticas vegetarianas, etc.; - Muitos adolescentes desenvolvem preocupações ligadas ao corpo e à aparência. Excessos e restrições se fazem então presentes, tendo em vista imagens idealizadas, às vezes irreais; - O fácil acesso e incentivo da propaganda ao consumo de refeições rápidas (lanches ou produtos industrializados) podem também modificar o hábito alimentar do adolescente. A propaganda merece atenção especial quando mostra imagens de outros jovens consumindo determinados tipos de alimentos de valor nutricional questionável que podem substituir de forma inadequada determinadas refeições. Em função de numerosas atividades exercidas pelo jovem durante o dia, resta pouco tempo para o planejamento das refeições e escolha dos alimentos. Os hábitos alimentares dos adolescentes são caracterizados por omissão freqüente de refeições, ou ingestão de alimentos inadequados, muitos lanches, dietas de moda e restrição alimentar.

Desenvolvimento	**Características do consumo do adolescente:** Excesso no consumo de gordura, sal e colesterol também são comuns nos adolescentes. As meninas consomem em média menor quantidade de alimentos e são mais propensas a ter menor ingestão de vitaminas e minerais que os meninos. As vitaminas e minerais geralmente consumidos abaixo das necessidades são: vitamina A, E, B6, ácidofólico, cálcio, ferroezinco. Os alimentos devem ser selecionados cuidadosamente para atingir as recomendações. Os adolescentes têm sido freqüentemente considerados como um grupo de risco nutricional em razão de seus hábitos alimentares: muitas vezes deixam de fazer o café da manhã, pulam algumas refeições e as substituem por lanches, consomem alimentos industrializados e refrescos em grande quantidade. O aumento da freqüência de excesso de peso e obesidade observado entre os adolescentes é preocupante, assim como o hábito de fazer regime para emagrecer, especialmente entre as meninas, que pode determinar níveis de ingestão inferiores ao recomendado. Os lanches mais populares nesta idade são os produtos fritos ou com sabores intensos, doces e chocolates, produtos lácteos, frutas, sucos e pão. Quando os lanches substituem parcialmente as principais refeições é importante assegurar que sejam nutritivos, podendo contribuir para uma dieta equilibrada, desde que os demais alimentos escolhidos sejam adequados. Para garantir a elaboração de lanches nutritivos, deve-se assegurar que cada lanche contenha pelo menos 1 porção de cada grupo de alimentos selecionados abaixo: · Alimentos ricos em carboidratos (energéticos): pães, de preferência integrais ou ricos em fibras, bolachas simples, torradas, cereais, massas simples; · Alimentosricosemproteínas:leite,iogurte,coalhada,queijo,ovo,presuntomagro,peito deperu,carnedeboimagra,peixeoufrango; · Alimentos reguladores (ricos em vitaminas, cereaisefibras): frutas, sucosnaturais, vegetais. Deve-se também evitar as refeições freqüentes em fastfoods. É importante avaliarn o contexto da dieta o alto teor de gordura dos alimentos fornecidos por este tipo de serviço. Com relação aos alimentos, o adolescente pode vir a rejeitar os conhecimentos que adquiriu com seus familiares. É nessa época da vida que a sabedoria dos pais é bastante questionada e o jovem passa a se alimentar de modo bem diferente do que aprendeu. . É necessário que os pais e a escola atuem na educação nutricional das crianças desde cedo para que os conhecimentos sobre alimentação saudável estejam realmente incorpora dos e não sejam colocados em questão na épocada adolescência. Os pais devem dar o exemplo ao sseus filhos: orientá-los e serem os primeiros a seguir tais orientações, dar o exemplo. A escola deve fornecer as informações necessárias sobre alimentação, seja através de aulas formais, palestras, vídeos e materiais educativos, pesquisas, consultas ou até mesmo bate-papo, conversas e discussões em sala de aula. No entanto, não é preciso ser rígido. Como em qualquer outra época da vida, não se trata de proibir o consumo de certos alimentos, apenas de orientar a escolha dos mesmos. Ir à lanchonete com os amigos e saborear um sorvete num dia quente de verão são prazeres que podem ser desfrutados independente da idade, basta saber conduzir necessidades evontades.

Desenvolvimento	Existeaindaainfluênciadosmeiosdecomunicação.A mídiaestápresenteemnossocotidianoe,sempercebermos,ditanossaalimentação.Apublicidadebe mfeitaésutilefazparecer normal a “fome de hambúrguer” e a “sede de refrigerante”. Com a facilidade de acesso às informações, as pessoas do mundo todo, principalmente os adolescentes, estão cada vez mais parecidos, comendo, bebendo e consumindo as mesmas coisas. A globalização dos meios de comunicação é a responsável por uniformizar o gosto daspessoas. Juntoàformadesealimentar,amídiapassatodaumaideologia,umaconcepçãodemundo. Aprende-se um estilo de vida.A publicidade que anteriormente servia para trazer informações sobreoproduto,hojecriaanecessidade(muitasvezesdesnecessária!)daqueleprodutonodia- a-diadoconsumidor.Umexemploéoconsumo de‘chester’nasfestasdefimdeano.Otradicional peru do Natal hoje disputa espaço com uma outra ave que se firma como tradição natalina por causa de intensas campanhaspublicitárias. Essa interferência da mídia na alimentação do homem pode trazer conseqüências desastrosas quando valoriza alimentos supérfluos como é o caso de biscoitos, doces e salgadinhos que,alémdenãoseremrealmentenutritivos,contribuemparaodesenvolvimentodedoenças comoaobesidade,diabetes,hipertensãoarterial,etc. Não existe uma legislação rígida para controlar as informações transmitidas pela mídia. Ainda que esteja proibida a propaganda enganosa, é possível fazer uso de outras estratégias para enganar ou iludir o consumidor, verdadeiros “truques” de marketing.É o caso, por exem- plo, do “iogurte que vale por um bifinho”. Tal afirmação não é totalmente verdadeira nem totalmente falsa. De um certo modo, o iogurte pode ser tão rico em proteínas quanto um pedaço de carne. Ao mesmo tempo, possui outros nutrientes como o cálcio que prejudica o aproveitamentodoferropeloorganismo,aocontráriodacarne,queéricaemferrofacilmente aproveitável.Issomostraqueasinformaçõespodemseranalisadassobdiferentesaspectoseé claroqueasempresasdãoprioridadeaosquebeneficiamseuslucros,independentedosprejuízos que possam causar aosconsumidores. Torna-seexplícita,maisumavez,aimportânciadaeducaçãonutricionalparaqueoconsu-midorsaibaorealsignificadodeumaalimentaçãosaudávelesejacapazdefazersuascompras de modo consciente, livrede manipulações.