

PLANO DE AULA

Tema: Tabus alimentares X informações científicas	Data:
Ano: 5º a 9º	Professor(a):
Disciplina:	Escola:
Conteúdo	Tabus alimentares e informações científicas; alertar para os perigos e cuidados que existem com relação a eles.
Objetivos	Explicar as diferenças entre tabus alimentares e informações científicas; alertar para os perigos e cuidados que existem com relação a eles.
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>São bastante freqüentes as novidades relacionadas a alimentos. O campo de pesquisa e aplicação da ciência é extremamente vasto e compreendem desde diferentes técnicas de se produzir/cultivar alimentos até os mínimos efeitos que ocasionam no organismo humano.</p> <p>No entanto, devemos ter o cuidado de não confundir ciência com tabu ou folclore alimentar. Existem informações que circulam pela sociedade, passadas de geração em geração, ou que surgem repentinamente como se fossem verdades universais mas que não apresentam nenhuma comprovação científica.</p> <p>É o caso de quem afirma que comer manga com leite faz mal. Essa afirmação é da época da escravidão, e o objetivo real era de evitar que os escravos consumissem o leite dos senhores. Mas até nos dias de hoje há quem acredite nesse “conto do vigário”. Contudo, pode acontecer de o que antes era considerado um tabu, tornar-se uma informação cientificamente comprovada. Nossas bisavós aconselhavam o consumo de leite à noite para os que sofriam de insônia. O procedimento funcionava mas não se sabia por que. Hoje, sabe-se que o leite é rico em uma substância que atua no sistema nervoso do organismo, produzindo substâncias que tranquilizam e que conduzem ao sono.</p> <p>Existem informações até mesmo perigosas que são muito divulgadas. É o caso do vinagre ou do limão puro em jejum para emagrecer. Essas substâncias além de não resultarem na perda de peso, podem prejudicar o indivíduo aumentando a acidez do estômago e provocando uma úlcera!</p> <p>É preciso saber diferenciar as informações científicas das leigas e mesmo as científicas podem estar equivocadas, induzidas ou mal elaboradas, etc. Para que uma informação seja fidedigna, deve estar baseada em diversos estudos realizados por pesquisadores responsáveis, seguindo os requisitos necessários e a ética. É importante que as pessoas procurem saber mais sobre alimentação e nutrição e que consultem um profissional capacitado para solucionar dúvidas e questionamentos.</p>