

**PLANO DE AULA**

<b>Tema:</b> Pirâmide dos alimentos	<b>Data:</b>
<b>Ano:</b> 5° a 9°	<b>Professor(a):</b>
<b>Disciplina:</b>	<b>Escola:</b>

<b>Conteúdo</b>	A alimentação saudável: pirâmide dos Alimentos, os nutrientes que estão na pirâmide, suas fontes e funções; os 10 passos da alimentação saudável.
<b>Objetivos</b>	Definir e explicar o que significa uma alimentação saudável através de um instrumento simples e de fácil compreensão como a pirâmide dos alimentos e os 10 mandamentos de uma alimentação saudável.
<b>Avaliação</b>	A avaliação será baseada na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demonstrada pelos alunos e elaboração das atividades.
<b>Materiais /Equipamentos</b>	Ficha de planejamento alimentar, Lápis ou caneta, Esquemas da Pirâmide (sem preencher) – 1 esquema para cada aluno (do tamanho de uma folha comum), Figuras de alimentos, Cola, sacola escura (não transparente) Algumas embalagens, produtos ou alimentos de cada grupo de alimentos da pirâmide.
<b>Desenvolvimento</b>	<p>Sugere-se a introdução do assunto através de atividade prática.</p> <p><b>Sugestão 1 Atividade prática - Consumo alimentar de 1 dia</b> Objetivos da atividade</p> <p>Avaliar o conhecimento dos alunos a respeito do tema alimentação saudável antes de serem introduzidos, pelo professor, os conhecimentos a respeito desse tema.</p> <p>Introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos.</p> <p>O aluno deverá preencher a ficha de acordo com o que costumava comer durante o dia (e não de acordo com o que acha que é certo). Não são necessárias as quantidades, apenas os tipos de alimentos. O aluno deverá somar o número de vezes que os alimentos de um mesmo grupo aparecem e colocar o total de cada grupo no espaço correspondente.</p> <p>Após o aluno fazer o seu planejamento, o professor, baseado nos princípios da pirâmide dos alimentos e seus grupos irá discutir com a turma os resultados obtidos.</p> <p><b>Sugestão 2 Atividade prática:</b> Quantidades de alimentos (antes da explicação da Pirâmide dos Alimentos) Objetivos da atividade</p> <p>Avaliar o conhecimento dos alunos a respeito do tema alimentação saudável antes de serem introduzidos, pelo professor, os conhecimentos a respeito desse tema.</p> <p>Introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos.</p> <p>Cada aluno recebe 1 esquema e algumas figuras (dos diferentes grupos)</p> <p>Explique que as divisões de tamanhos diferentes dentro da pirâmide representam a quantidade de certos alimentos que devemos comer diariamente, ou seja, na base da pirâmide encontram-se os alimentos que devemos comer em maior quantidade e assim por diante.</p> <p>Entregue algumas figuras para cada aluno, de alimentos dos diferentes grupos. Os alunos deverão colar as figuras de acordo com o que acham que é certo (e não de acordo com o que comem). Por exemplo: se o aluno acha que o alimento que devemos comer em maior quantidade é a carne, deve colar a figura na base. Após colarem todas as figuras, recolha o material. Este exercício é o inverso da atividade anterior.</p> <p>O professor observa o resultado e discute alguns casos perguntando por que colaram tal alimento em determinado local da pirâmide. Escolha os erros mais comuns. Pergunte a opinião de outros alunos, estimule a participação da turma.</p> <p>Explique a Pirâmide dos alimentos e mostre uma original.</p> <p>Esta atividade também pode ser feita utilizando-se um único esquema em branco da pirâmide (tamanho grande) para que os alunos se dirijam até ele e cole as figuras perante o restante da turma e discutam o resultado.</p> <p><b>Sugestão 3 Atividade prática - Consumo de alimentos</b> Objetivo da atividade</p> <p>Ensinar os preceitos da Pirâmide dos alimentos a partir da observação do consumo de alimentos dos alunos.</p>

**Desenvolvimento**

Dez Passos para uma Alimentação Saudável

**PASSO 1 AUMENTE E VARIE O CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS - COMA 5 VEZES POR DIA**

Escolha vegetais frescos para arrumar seu prato. Coma, pelo menos, 4 colheres de sopa de vegetais (verduras e legumes) duas vezes no dia. Coloque os vegetais no prato do almoço ou do jantar. As frutas, assim como as verduras, são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Estes alimentos melhoram o funcionamento do intestino, melhoram o humor e ajudam a evitar doenças. Comece com uma fruta ou 1 fatia de fruta no café da manhã e acrescente mais um ou dois lanches da manhã e da tarde. O que você está esperando? Comece já a pensar em quais vegetais e frutas você vai escolher hoje!!!

**PASSO 2 COMA FEIJÃO PELO MENOS 1 VEZ AO DIA - NO MÍNIMO 4 VEZES POR SEMANA**

O feijão é um alimento importante no prato do brasileiro, isso é ótimo... ele é um alimento rico em ferro e fibra e deve estar presente nas refeições, pelo menos, 4 vezes por semana. Na hora das refeições coloque 1 concha de feijão no seu prato, assim você estará evitando a anemia. Redescubra as antigas receitas da família e coloque feijão na sopa, virado, tutu, salada etc.

**PASSO 3 REDUZA O CONSUMO DE ALIMENTOS GORDUROSOS COMO CARNES COM GORDURA APARENTE, SALSICHA, MORTADELA E OUTROS EMBUTIDOS, FRITURAS E SALGADINHOS - MÁXIMO DE 2 VEZES POR SEMANA**

Prefira as carnes brancas sem pele. As carnes de frango e peixe têm menos gordura saturada e colesterol, por isso ajudam a prevenir as doenças do coração. Sempre que for preparar algum tipo de carne retire antes do cozimento a gordura aparente, a pele do frango ou o couro do peixe. Apesar do óleo vegetal ser um tipo de gordura mais saudável, tudo em excesso faz mal! O ideal é não usar mais que 1 latada de óleo por mês para uma família de 4 pessoas. Se você estiver usando mais que isso pode estar cozinhando com mais óleo que o necessário ou está fazendo muitas frituras. Diminua!. Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.

**PASSO 4 REDUZA O CONSUMO DE SAL - TIRE O SALEIRO DA MESA**

O sal de cozinha é a maior fonte de sódio na nossa alimentação. O sódio é essencial para o funcionamento do nosso corpo, mas o excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue, que chamamos de hipertensão. As crianças e os adultos não precisam de mais que um pontinho de colher de sal por dia. Por isso, cuidado com o excesso de sal quando preparar as refeições. Siga estas dicas: não coloque o saleiro na mesa, assim você evita adicionar o sal na comida pronta. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carne salgada e embutidos como mortadela, presunto, lingüiça etc. Todos eles têm muito sal. Comece a experimentar outros tipos de temperos para seus pratos como ervas frescas ou secas.

**PASSO 5 FAÇA PELO MENOS 3 REFEIÇÕES E 1 LANCHE POR DIA. NÃO PULE AS REFEIÇÕES. PARA O LANCHE PREFIRA FRUTAS.**

Este passo é fundamental para se manter saudável. Tendo todas as refeições você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite e de comer muito quando for se alimentar. Comendo nas horas certas você também "belisca" menos, o que vai ajudar você a controlar o peso. Nos lanches sobre a mesa prefira comer frutas no lugar de doces. As frutas têm bastante vitaminas e fibras que melhoram a saúde.

**Desenvolvimento**

**PASSO 6 REDUZA O CONSUMO DE DOCES, BOLOS, BISCOITOS E OUTROS ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR PARA NO MÁXIMO 3VEZES POR SEMANA.**

Cada vez que você come alimentos ricos em açúcar, como balas, bolachas, bolos, chocolates, sorvetes e até mesmo os biscoitos vitaminados, você está perdendo a chance de comer frutas e verduras e outros alimentos mais saudáveis. Em excesso eles prejudicam a saúde, favorecendo o ganho de peso, o aparecimento de cáries nos dentes e enfraquecimento dos ossos.

**PASSO 7 REDUZA O CONSUMO DE ÁLCOOL E REFRIGERANTES. EVITE O CONSUMO DIÁRIO. A MELHOR BEBIDA É A ÁGUA !**

Refrigerantes são alimentos ricos em açúcar e não possuem vitaminas. Por este motivo são chamados de "calorias vazias" - possuem calorias do açúcar e são vazias porque não têm nada de nutritivo. O álcool também contém calorias que podem contribuir para o excesso de peso e não contém nada nutritivo. Além disso, o excesso de álcool pode levar a dependência e contribuir para o aparecimento de doenças como cirrose e hepatite que podem ser fatais. Por isso, evite consumir bebidas alcoólicas todos os dias quando beber não ultrapasse um dose. Tome pelo menos 8 copos de água por dia, todo o funcionamento do seu corpo irá melhorar!

**PASSO 8 APRECIE A SUA REFEIÇÃO - COMA DEVAGAR. FAÇA DAS REFEIÇÕES UM PONTO DE ENCONTRO DA FAMÍLIA. NÃO SE ALIMENTE ASSISTINDO TV.**

Sempre que possível reúna a família para comer junto. Esta pode ser uma oportunidade para vocês conversarem e dividirem o que cada um está vivendo. As crianças, principalmente, estarão aprendendo com os mais velhos. Aproveite e faça deste momento o mais agradável possível, preste atenção no que está comendo, alimente-se com calma, mastigue bem.. Evite assistir TV e comer ao mesmo tempo, pois você acaba comendo mais do que precisa, não mastigando direito e não aproveitando o sabor do que está comendo.

**PASSO 9 MANTENHA O SEU PESO DENTRO DE LIMITE SAUDÁVEIS –VEJA NO SERVIÇO DE SAÚDE SE O SEU PESO ESTÁ ADEQUADO PARA A SUA ALTURA.**

É muito importante que o nosso peso fique nesta faixa de normalidade pois as pessoas com sobrepeso ou obesidade têm muito mais chances de terem outras doenças como diabetes, problemas do coração, pressão alta etc. O IMC (Índice de Massa Corporal) mostra se seu peso está adequado para sua altura. É calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadrado. Para calcular o IMC

EXEMPLO: imagine uma pessoa com 82 quilos e que tem a altura de 1,67m. Para calcular o IMC precisamos:

- multiplicar a altura por ela mesma: $1,67 \times 1,67 = 2,788$	
- dividir o peso pelo resultado da conta acima: $82 / 2,788 = 29,41 \text{ kg/m}^2$	
Para saber se o peso está adequado para a altura precisamos usar a tabela de classificação abaixo:	Valor do IMC
	Classificação
Menor que 18,5	Baixo Peso
18,5 a 24,99	Normal
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

Pelo resultado -  $29,41 \text{ kg/m}^2$  esta pessoa está no limite da faixa de sobrepeso.

Para adultos se considera que o peso saudável corresponde ao IMC entre 18,5 e 25 Kg/m. Para valores menores ou maiores que esta faixa devemos procurar o serviço de saúde para orientação.

**PASSO 10 SEJA ATIVO. ACUMULE 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS. CAMINHE PELO SEU BAIRRO. SUBA ESCADAS. NÃO PASSE MUITAS HORAS ASSISTINDO TV.**

30 minutos de atividade física por dia já ajuda a manter a saúde, diminuir o estresse e a depressão, aumentar a auto-estima e o bem-estar. Além disso, é sempre uma chance de conhecer outras pessoas. Você não precisa estar em uma academia para aumentar a sua atividade física, veja algumas dicas:

- Mesmo quando voltar do trabalho e se sentir cansado, tente caminhar ou andar de bicicleta. Você ficará surpreso: quanto mais ativo você for mais energia e disposição você terá;
- Esqueça o controle remoto: levante-se da cadeira ou do sofá e mude manualmente os canais da televisão;
- Brinque com seus filhos, jogue bola, dance com alguém ou até mesmo sozinho;
- Prefira usar as escadas no lugar do elevador;
- Estacione o carro um pouco mais longe do destino;
- Desça do trem, ônibus ou metrô uma ou duas estações antes;
- Aproveite para fazer das atividades de casa uma oportunidade de aumentar sua atividade física: se você tem carro, lave-o você mesmo, caminhe em lugar de usar o carro para ir ao banco, à padaria, ao correio, ao shopping, à feira, ao supermercado

## Desenvolvimento

Entregue os esquemas para os alunos. Eles deverão circular os 4 grupos de alimentos que mais comem (quantidade) no dia-a-dia. Recolha o material.

Observe quais grupos que não foram circulados. Explique a pirâmide e discuta os resultados (o que acontece quando a pessoa não come a quantidade necessária de alimentos do grupo "tal", etc. Por exemplo, se não comer vegetais não terá as vitaminas e minerais suficientes e poderá doer mais facilmente).

### Variação da atividade

Uma outra versão dessa mesma atividade seria ao invés de circular, colocar números de acordo com a quantidade dos alimentos de cada grupo que consome. Enumerando de 1 a 6 (1 para o grupo que mais consome, 6 para o que menos consome).

Sugestão 4 Atividade prática - Grupos de alimentos

### Objetivos da atividade

Associação de alimentos específicos a alimentos genéricos (exemplo: associar maçã a fruta, arroz a cereais, etc)

Introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos.

Coloque as embalagens e alimentos na sacola. Peça para alguns alunos retirarem 1 alimento cada, olhar para a pirâmide e dizer a qual grupo ele pertence.

Após o término da atividade, mostre e explique a pirâmide dos alimentos com figuras para que sejam bem fixadas. Coloque em mural, se possível.

Conteúdo teórico (após a atividade)

Existem diferentes tipos de alimentos, segundo a origem, podem ser divididos em vegetal (cereais, frutas, legumes, grãos e verduras) e animal (carnes, leite e derivados).

É importante comer alimentos de todos os tipos, uma vez que possuem funções diferentes. Mas devemos saber fazer boas escolhas, ter bons hábitos e seguir algumas orientações que chamamos de "Princípios da Alimentação Saudável" e podem ser resumidos em variedade, moderação e equilíbrio:

Variedade: comer diferentes tipos de alimentos;

Moderação: comer a quantidade de alimentos adequada para você (de acordo com o seu tamanho, idade, atividade física, etc.);

Equilíbrio: reúne as duas características citadas anteriormente, ou seja, comer alimentos variados, tendo cuidado com as quantidades ("comer de tudo um pouco").

Mas como usar esses princípios no dia-a-dia? Para isso foi criada a Pirâmide dos Alimentos, um material educativo que mostra o que devemos comer diariamente para termos uma alimentação saudável (vide anexo 3). Na pirâmide, os alimentos estão divididos em seis grupos básicos:

Grupo dos pães, cereais e massas: responsáveis por fornecer a energia para o nosso organismo e por isso devem ser consumidos em maior quantidade. São também conhecidos como alimentos energéticos;

Grupo dos vegetais e grupo das frutas: esses dois grupos apresentam funções semelhantes, pois fornecem todas as vitaminas, minerais e fibras de que precisamos para que o organismo funcione bem. Esses alimentos são chamados de reguladores, pois ajudam a controlar as reações que ocorrem no nosso corpo;

Grupo das carnes, feijões, ovos e nozes: prefira as carnes magras, o frango sem pele, o peixe sem couro e, de preferência, coma os assados, cozidos ou grelhados. Esses alimentos são chamados de construtores pois são ricos em uma substância denominada proteína, responsável pela construção dos músculos;

Grupo do leite e derivados: são importantes fontes de cálcio, um mineral responsável pela formação de ossos e dentes. Além disso, também são alimentos construtores, ou seja, também ajudam na construção dos músculos;

<b>Desenvolvimento</b>	<p><u>Grupo dos açúcares e gorduras:</u> encontram-se na parte superior da pirâmide, que é a mais estreita, pois são o grupo de alimentos que deve ser consumido em menor quantidade.</p> <p>Os alimentos da base da pirâmide devem ser consumidos em maior quantidade que os demais (por isso estão na porção mais larga da pirâmide). Do mesmo modo, os alimentos do topo da pirâmide devem ser consumidos em menor quantidade ou esporadicamente (por isso estão na porção mais estreita). Os vegetais e as frutas devem ser consumidos em quantidade maior que as carnes, ovos, leite e derivados.</p> <p>Durante a explicação, em sala de aula, uma sugestão é que a criança saiba como se deve “montar” o prato de refeições. Explique que ela deverá respeitar os princípios de variedade, moderação e equilíbrio, colocando em primeiro lugar alimentos da base da pirâmide, seguidos do grupo dos vegetais e frutas, carnes ou leite e derivados e, por último, os alimentos do topo da pirâmide (sempre respeitando as proporções!). A utilização de alimentos concretos durante a explicação facilitará o entendimento.</p> <p><i>Outras recomendações:</i></p> <p>Variar as frutas e verduras não apenas quanto ao tipo mas também quanto às cores (presença de diferentes tipos de substâncias);</p> <p>Consumo moderado de alimentos gordurosos, frituras, doces e sal.</p> <p>A água não está incluída nos grupos mas é também muito importante. O consumo de água deve ser, no mínimo, de seis copos cheios por dia.</p>
------------------------	--