

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Protocolo experimental



2.º Ciclo do Ensino Básico



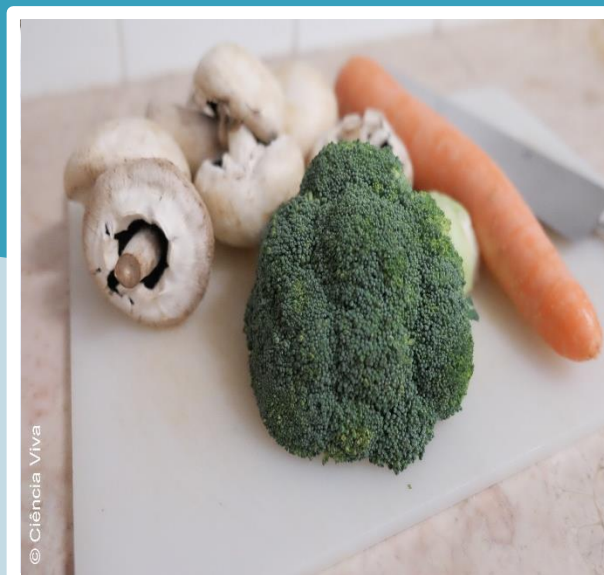
Ciências Naturais



Alimentação | Nutrientes | Intestinos



60 minutos



Todos nós sabemos que é importante ter uma alimentação saudável, mas quem realmente cumpre esta regra? Muito frequentemente comemos alimentos absolutamente deliciosos, mas que não nos fazem bem... E quantas vezes comemos algo que pensamos ser saudável, mas afinal não é assim tanto?...

Enquadramento curricular	• Relacionar os órgãos do sistema digestivo com as transformações químicas e mecânicas dos alimentos que neles ocorrem; • Explicar a importância dos processos de absorção e de assimilação dos nutrientes, indicando o destino dos produtos não absorvidos; • Discutir a importância de comportamentos promotores do bom funcionamento do sistema digestivo
Objetivos	• Compreender as transformações que ocorrem nos alimentos, ao longo do processo digestivo; • Associar os processos de absorção e de assimilação dos nutrientes com o destino final dos produtos não absorvidos; • Reconhecer como as principais características das fezes revelam o nosso estado de saúde e bem-estar.
Materiais	• Folhas de ementa de pequeno-almoço e jantar (Anexo 1); • Roda da alimentação mediterrânica (Anexo 2); • Lápis e borracha; • Material de desenho e pintura (se necessário).

ENQUADRAMENTO

É de conhecimento geral a importância em ter uma alimentação saudável, mas quem realmente cumpre esta regra? Quantas vezes comemos algo que pensamos ser saudável, mas afinal não é assim tanto? Alguns alimentos sabem muito bem, mas não são os que melhor fazem ao nosso corpo. Escolher os alimentos certos não é tarefa fácil. No entanto, é uma tarefa importante para garantir o nosso bem-estar e até prevenir algumas doenças!

QUESTIONAR

- O que significa ter uma alimentação saudável?
- Quais os alimentos que devem fazer sempre parte da nossa dieta, quais os que devem ser evitados e quais os que devem ser excluídos?
- Quais os riscos para a nossa saúde de uma alimentação não equilibrada?

EXPLORAR

1. Dividir a turma em grupos de quatro alunos cada;
2. Pedir a cada grupo para discutir entre si o que comeu no dia anterior ao pequeno-almoço e jantar (geralmente o almoço é realizado no refeitório da escola);
3. Pedir a cada grupo para escrever ou desenhar a ementa de um pequeno-almoço na folha para esse efeito (Anexo 1), de acordo com o que foi discutido (cada grupo deverá escrever/desenhar apenas uma ementa, decidida entre todos os elementos do grupo);
4. Fazer o mesmo para o jantar, utilizando a folha para esse efeito (Anexo 1);
5. Discutir com toda a turma o que significa ter uma alimentação saudável e que alimentos devem ser consumidos e quais os que devem ser evitados. Usar a roda da alimentação mediterrânica (Anexo 2) para promover o debate;
6. Com os mesmos grupos de alunos, distribuir as ementas criadas anteriormente (pontos 3 e 4), sendo que cada grupo deverá receber as ementas de um grupo diferente;
7. Pedir aos grupos para tornarem as ementas mais saudáveis, fazendo as correções que considerarem necessárias, de acordo com o que foi discutido;
8. Pedir aos grupos para apresentarem à turma as alterações feitas às ementas e promover a discussão entre todos sobre as ementas saudáveis.

EXPLICA

Todos nós sabemos que é importante ter uma alimentação saudável, mas será que sabemos mesmo o que devemos fazer para cumprir esta regra?

A alimentação (o que colocamos 'na mesa') tem evoluído muito nas últimas décadas, e cada vez mais há um fosso maior entre países, culturas e economias. Enquanto muitos países do mundo continuam a lutar contra a subnutrição outros têm o problema oposto: grande disponibilidade de alimentos, geralmente muito processados e com excesso de gordura, sal e açúcar. Segundo a FAO (Organização para a Alimentação e Agricultura das Nações Unidas), há um conjunto de sete hábitos alimentares que todos deveríamos seguir, independentemente da nossa cultura, contexto socioeconómico ou origem geográfica:

1. Comer diariamente muitos frutos e vegetais;
2. Controlar a ingestão de gorduras, reduzindo as gorduras saturadas e substituindo as de origem animal pelas vegetais;
3. Reduzir o consumo de alimentos e bebidas ricos em açúcar;
4. Reduzir o consumo de sal, incluindo o que se encontra em alimentos processados;
5. Beber água regularmente;
6. Se beber álcool, fazê-lo com moderação;
7. Praticar atividade física todos os dias.

Portugal, tal como outros países da bacia do Mediterrâneo, tem na sua história gastronómica a dieta mediterrânica.

Esta é mais do que uma contabilidade dos alimentos que devemos ingerir, mas sim uma partilha de conhecimentos ligados às técnicas agrícolas, pesca, criação de gado, conservação, processamento, preparação e consumo de alimentos.

A dieta mediterrânica encoraja o consumo dos seguintes alimentos:

- Vegetais e hortícolas
- Fruta
- Cereais e tubérculos
- Laticínios (queijo e iogurte)
- Carne, pescado e ovos
- Leguminosas
- Azeite como gordura principal

Pensa-se que esta dieta previna diversas doenças crónicas como a doença cardiovascular ou certos tipos de cancro. Em 2013, a UNESCO reconheceu a Dieta Mediterrânica em Portugal, Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia, como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Nas últimas décadas começaram a ser observados, em muitas cidades europeias e norte americanas, os chamados desertos alimentares (do inglês food desert). Um deserto alimentar é um bairro ou mesmo cidade que não tem acesso a alimentos frescos e saudáveis a preços acessíveis. A análise dos desertos alimentares inclui a distância que é preciso percorrer para chegar a um ponto de venda de alimentos, a qualidade dos pontos de venda, o poder de compra dos moradores e a existência de transportes públicos ou particulares. A título de exemplo, um estudo publicado em 2018 no Reino Unido refere que neste país mais de um milhão de pessoas vive em desertos alimentares.

O acesso a alimentos frescos e saudáveis pode ser ainda mais limitado, quando estes bairros ou cidades têm um acesso facilitado a uma alimentação de má qualidade (alimentos muito calóricos, ricos em açúcar e/ou sal) a preços baixos, através, por exemplo, de um elevado número de cadeias de fast-food. Quando este fenómeno acontece, estamos na presença do chamado pântano alimentar (do inglês food swamp).

Na Academia Ciência Viva para Professores poderá encontrar mais alguns recursos que podem ajudar a aprender mais sobre o tema pesquisando por “Alimentação”, onde aparecerão recursos como:

- **Mais fibra:** https://academia.cienciaviva.pt/recursos/recurso.php?id_recurso=821
- **De onde vem o cocó:** https://academia.cienciaviva.pt/recursos/recurso.php?id_recurso=819
- **Seis por dia:** https://academia.cienciaviva.pt/recursos/recurso.php?id_recurso=40



tipologia



nível de ensino



áreas disciplinares

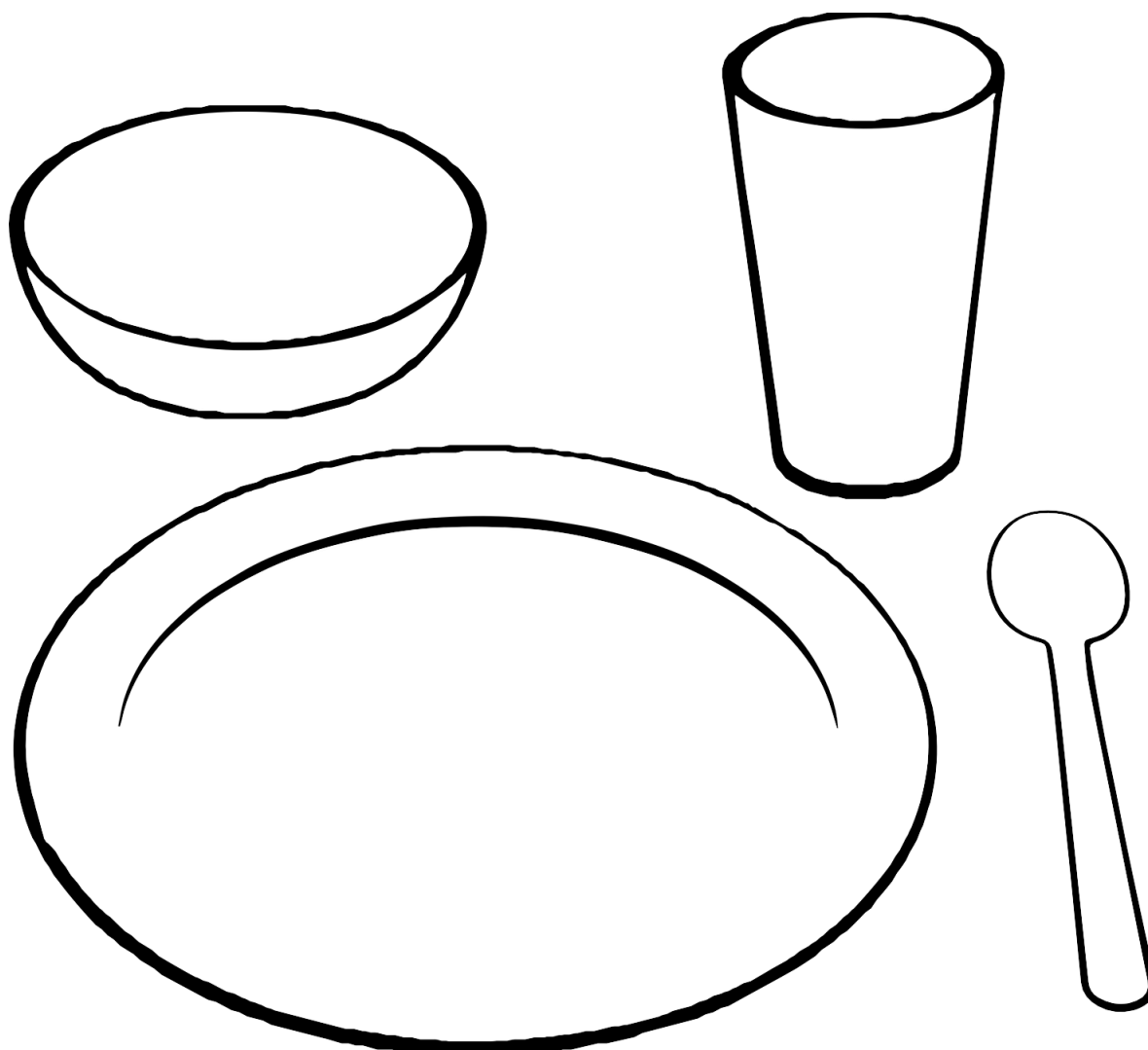


áreas temáticas

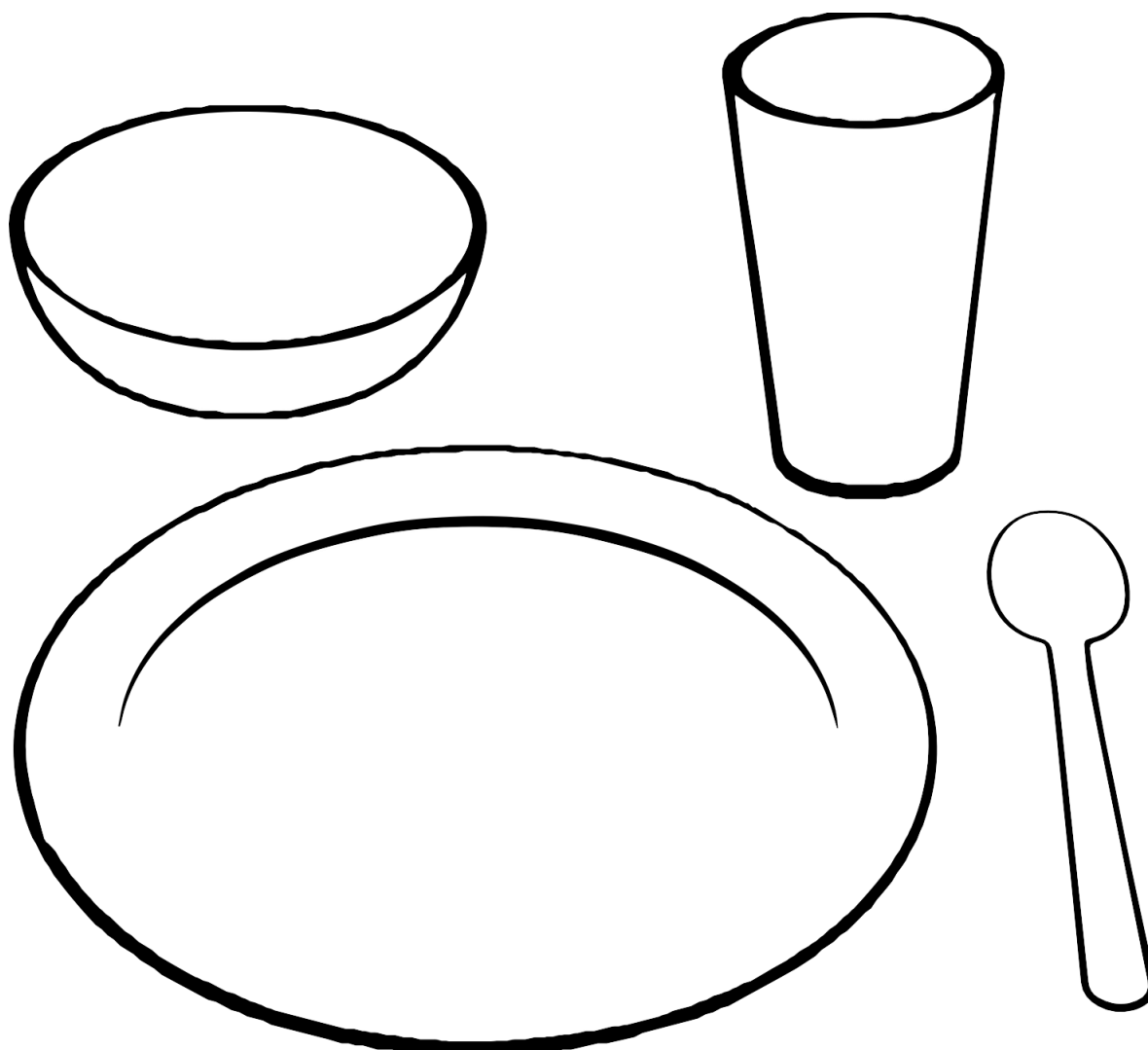


duração

ANEXO 1 - EMENTA DE PEQUENO ALMOÇO



ANEXO 1 - EMENTA DO JANTAR



RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



DIETA MEDITERRÂNICA