

BLOCO 3 – ATIVIDADE 3

Introdução sobre educação alimentar e nutricional

INTRODUÇÃO:

Nos últimos anos é observado um significativo aumento da taxa de obesidade infanto-juvenil, com conseqüente incidência de doenças como diabetes, hipertensão, anemia, dislipidemias e outras. É na escola onde os programas de educação e saúde, no caso em questão educação alimentar, podem ter a sua maior repercussão beneficiando os alunos na infância e na adolescência.

Neste sentido, desde 2018, os currículos escolares precisam incluir a temática da alimentação e da nutrição como uma forma de garantir conhecimento sobre o tema e reforçar hábitos alimentares saudáveis. Isso se deve à sanção da Lei Nº 13.666, que altera a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB Nº 9.394/1996), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar.

OBJETIVOS:

- ✓ Compreender os tipos de alimentos em relação ao processamento e composição nutricional;
- ✓ Discutir a pirâmide da alimentação e atividade física para crianças e adolescentes;
- ✓ Discutir os aspectos socioeconômicos-culturais da alimentação;

PROCEDIMENTOS:

Pré-aula

As atividades a seguir devem ser feitas **individualmente, pré-encontro presencial**

1) Realize um **Recordatório Alimentar** por 24 horas. Anote em um caderno todos os alimentos e a quantidade que consumir nesse período. Quando possível, recolha a embalagem dos alimentos consumidos e leve para o encontro presencial. Esse recordatório deverá ser entregue no encontro presencial e servirá como elemento para diálogo.

2) Leia os trechos selecionados do **Guia Alimentar da População Brasileira** (arquivo: “**3 - trechos do Guia Alimentar da População Brasileira.pdf**”) e anote os principais pontos.

3) Assista ao documentário “**Muito Além do Peso**” (links abaixo) e anote os principais pontos.

<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4> (versão completa: 1h23min)

<https://youtu.be/xxWDb-0o3Xk> (versão reduzida: 17 min)

Encontro presencial:

A discussão das atividades acima deve ser feita **em dupla ou em grupo, no encontro presencial**

4) **Em dupla**, analise o recordatório alimentar do colega e monte uma pirâmide alimentar de acordo com os alimentos consumidos. Observe a quantidade de alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados consumidos.

5) **Em grupo**, discuta a análise do recordatório alimentar, as informações do Guia Alimentar da População Brasileira e os principais pontos observados no Documentário “Muito Além do Peso”. ***Esta atividade poderá ser realizada juntamente com um café da manhã coletivo e colaborativo.***

Sugestão de algumas questões a serem discutidas:

- ✓ Observe nos rótulos dos alimentos consumidos no recordatório. Quais os principais nutrientes encontrados? Discuta a quantidade das porções, calorias e nutrientes.
- ✓ Os suplementos nutricionais são suficientes para manter uma alimentação saudável? Por quê?
- ✓ Quais as principais mudanças no padrão de alimentação nos últimos anos?
- ✓ Quais as consequências de um consumo desequilibrado de nutrientes na alimentação?
- ✓ Além da alimentação, quais os outros fatores que influenciam na saúde e bem estar?
- ✓ Por que os alimentos processados e ultraprocessados devem ser consumidos em menor quantidade?
- ✓ Quais as principais questões que o documentário *Muito Além do Peso* aborda? Discuta sobre os motivos e consequências de uma alimentação desregulada infantil.