

Apresentação do Projeto

1.0 Identificação:

Album de
alimentação
saudável



Nome do cursista:
Graciela F. B. Tonin

Escola: Colégio Estadual Professor
Mantovani

Localidade: Erechim R/S

Série: 8º ano – Fundamental –
séries finais

Número de alunos: 34 alunos

Disciplinas: Ciências e Português

Professores envolvidos: Graciela
Tonin e Nádia Federle

Características do Projeto:
Interdisciplinar.

Tempo de duração-
aproximadamente 12 períodos.



2.0 Problemática/ Definição do Tema:

Alimentação saudável adequada para adolescentes.

3.0 Justificativa:

Percebeu-se através de conversas com os estudantes adolescentes, que os mesmos costumam descuidar de sua alimentação, utilizando com frequência alimentos industrializados, contendo grande quantidade de açúcar, gorduras e aditivos químicos. Notou-se também que, muitos destes adolescentes não têm o hábito de ingerir verduras, legumes ou experimentar novos alimentos considerados saudáveis por conter os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento do organismo.

A partir destas constatações sentiu-se a necessidade de verificar como estava acontecendo a alimentação destes adolescentes e desenvolver atividades que orientassem para práticas mais saudáveis.

4.0 Objetivos:

- Diferenciar e reconhecer os principais grupos de alimentos/ nutrientes e suas funções;
- Identificar as preferências alimentar dos alunos;
- Incentivar aos bons hábitos alimentares;
- Conscientizar os alunos sobre a importância e os motivos pelos quais nos alimentamos;
- Reconhecer os alimentos que fazem bem à nossa saúde e o valor de uma alimentação equilibrada;
- Adquirir hábitos e atitudes necessárias para uma boa alimentação;
- Valorizar os alimentos evitando seu desperdício;
- Desenvolver boas práticas alimentares com o reaproveitamento de alimentos.

5.0 Conteúdos desenvolvidos:

- em Ciências: alimentação; alimentos e nutrientes; características e grupos dos alimentos; rótulos alimentares; aditivos químicos; pirâmide alimentar; cardápios para adolescentes; doenças relacionadas à alimentação; desnutrição e fome; desperdício e reaproveitamento de alimentos.
- em Português: leitura e produção de textos, pesquisas, relatório de notícias.

6.0 Metodologia / descrição das atividades:

Fase I- Nutrientes nos alimentos e alimentação

Durante uma semana os alunos anotam o que ingerem em diferentes refeições, desde o desjejum até a ceia, anotando também as porções em forma de um diário.

Durante este período em Ciências, vão sendo trabalhados os conteúdos relacionados aos alimentos, como, tipos de nutrientes e suas funções, doenças relacionadas à carência de certos nutrientes como vitaminas e sais minerais, pirâmide alimentar. São realizados experimentos no Laboratório de Ciências que demonstrem a presença de amido, lipídios e proteínas nos alimentos.

Na semana seguinte, inicia-se a análise dos cardápios:

- 1- No laboratório de Informática realizam pesquisa em sites específicos que auxiliam no cálculo das calorias ingeridas por dia.
- 2- Pesquisa dos nutrientes ingeridos por alimento- por exemplo, uma porção de macarronada com carne moída, quais nutrientes estão envolvidos- carboidratos, proteínas,...
- 3- Análise do que foi ingerido, percebendo se a quantidade de energia foi suficiente para um adolescente em sua faixa etária/peso/altura. Também se observa se foram ingeridos os nutrientes adequados como vitaminas e sais minerais e as fontes de onde foram retiradas. Analisa-se também se os alimentos ingeridos são saudáveis.
- 4- Reescrever o cardápio da semana alterando os nutrientes, adequando à necessidade e variando os nutrientes, acrescentando o que faltou e retirando o desnecessário.

Fase II- alimentação saudável

Os alunos assistem ao filme – Dieta do Palhaço fazendo a análise da forma de alimentação fast food e as doenças e problemas relacionadas a alimentação não saudável.

Pesquisam artigos em revistas que enfoquem este mesmo tema e montam um álbum de notícias individual em Português.

Fase III- Produtos industrializados

Na aula de Português, utilizando rótulos de alimentos, os alunos aprendem a fazer a leitura deste tipo de informação nutricional, data de validade e aditivos químicos que são acrescentados nos produtos industrializados.

Na aula de Ciências, pesquisam o que os aditivos químicos encontrados nos rótulos podem trazer de malefícios à saúde.

Fase IV- Desnutrição e desperdício

Os alunos assistem ao documentário – Ilha das Flores e fazem a análise do filme evidenciando fatores como o desperdício de alimentos no nosso cotidiano.

Pesquisam sobre desnutrição e fome no mundo, através de dados estatísticos mundiais e nacionais. Acrescentam seus comentários ao álbum de notícias.

Fase V- Reaproveitamento de alimentos

É feita uma pesquisa de receitas caseiras que podem reutilizar certos alimentos como cascas de frutas e restos de vegetais. As receitas são digitadas e acrescentadas ao álbum de notícias.

Algumas receitas são feitas pelas mães para serem experimentadas pelos colegas.

Os alunos montam e aplicam um questionário para ser respondido pelas funcionárias da Escola, responsáveis pela merenda escolar.

Evidenciam-se nestas perguntas a preferência dos alunos, quem monta o cardápio, o que é feito com as sobras de alimento, se é feito e como é feito o reaproveitamento de alimentos, entre outras.

Também é elaborado um questionário para os alunos da escola responderem, sobre suas preferências alimentares, o que acham da merenda escolar e do que é vendido na cantina, se sabem o que é alimentação saudável, com que frequência utilizam a cantina e a merenda escolar, entre outros.

São feitos gráficos no Excel utilizando as respostas das duas entrevistas e posteriormente acrescentadas ao álbum de notícias.

6.0 Culminância

Depois dos textos prontos e corrigidos a turma cria o Blog e iniciam as postagens.

Os grupos poderão trabalhar utilizando diferentes formas de apresentação com algumas ferramentas sugeridas: Power point, movie maker, prezi, issuu, haguê, GoAnimate.

7.0. Recursos

Sala de Informática e seus recursos- computador, Datashow, impressora, programas; máquinas fotográfica e filmadora; revistas; rótulos de alimentos; Lab. de Ciências com material de vidraria para experimentos com os alimentos; filmes/documentários.

8.0 Registros do processo:

Fotos, filmagem, entrevistas, textos produzidos, álbum de notícias e Blog.

9.0. Avaliação:

Acontece ao longo de todo processo, através da observação e do envolvimento dos estudantes no Projeto.

10. Divulgação

A culminância será a apresentação dos Blogs para a Escola com a divulgação para acessos.

Após a coletânea de textos, pesquisas e notícias, os alunos criam um Diário de Alimentação Individual, que será exposto nas dependências da Escola ou então apresentado na Feira do Conhecimento, no final do 2º Semestre.

ANEXOS- links

Apresentação do Projeto no Issuu

[http://issuu.com/gracielatonin/docs/apresenta o do projeto](http://issuu.com/gracielatonin/docs/apresenta_o_do_projeto)


Trabalho do desperdício no Issuu

<http://issuu.com/gracielatonin/docs/desperdicio/1>

Trabalho sobre mitos e verdades no GoAnimate (em fase de construção)

<http://goanimate.com/videos/0UulcjXel1u8>

ROTEIRO DE AULA PRÁTICA COM OS RÓTULOS ALIMENTARES

	Colégio Estadual Professor Mantovani				
	Aluno(a):				
	Professor(a): Graciela Tonin e Nádia Federle			Data: __/__/__	
	Disciplina: Ciências e Português			Turma:	
	Prova	Recuperação	X	Trabalho	Conteúdo

Trabalhando com a leitura dos rótulos alimentares- aula prática

INTRODUÇÃO: Os alimentos industrializados são identificados pelo rótulo presente em sua embalagem. O rótulo é responsável por trazer dados importantes do produto ao consumidor. Analisar o rótulo do produto e fazer as seguintes anotações:


- 1) Denominação de venda do alimento:
- 2) Peso líquido:
- 3) Identificação da origem:
- 4) Identificação do lote:
- 5) Prazo de validade:
- 6) Contém glúten?
- 7) Informações nutricionais:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de __ g/ml (medida caseira)	
Quantidade por porção % VD (*)	
Valor Calórico	g
Carboidratos	g
Proteínas	g
Gorduras Totais	g
Gorduras Saturadas	g
Colesterol	mg
Fibra Alimentar	g
Cálcio	mg ou mcg
Ferro	mg ou mcg
Sódio	mg

*Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias

- 8) Lista de aditivos químicos presentes juntamente com os ingredientes:

ROTEIRO DE ATIVIDADE PRÁTICA COM OS ALIMENTOS NO LAB. DE BIOLOGIA

	Colégio Estadual Professor Mantovani				Nota:
	Aluno(a):				
	Professor(a): Graciela Tonin				Data: ___/___/___
	Disciplina: Ciências				Turma:
	Prova	Recuperação	X	Trabalho	Conteúdo

ATIVIDADE PRÁTICA:

1) Determinar a presença do amido em diversos materiais.

Procedimento:

- ✕ Coloque em um prato, lado-a-lado, uma colher de farinha de trigo, outra de farinha de milho, outra de maisena e outro de açúcar.
- ✕ Ponha aproximadamente 5 gotas de água em cada material. OBSERVE O QUE ACONTECE.
- ✕ Pingue 5 gotas de lugol (iodo) sob cada material. OBSERVE O QUE ACONTECE.

Discussão:

- a) O que aconteceu com as farinhas e o açúcar quando foi pingado água? Por quê?
- b) O que aconteceu quando foi pingado lugol sob as farinhas? E o açúcar? POR QUÊ?
- c) O que é o amido? Qual sua origem? Qual sua função?

2) Reconhecer a presença de glicose.

Procedimento:

- ✕ Em um prato colocar lado-a-lado, uma colher de mel, uma de açúcar mascavo e algumas gotas de adoçante.
- ✕ Coloque um pedaço de glicofita sob cada um dos materiais. OBSERVE O QUE ACONTECE.

Discussão

- a) O que aconteceu quando se colocou a glicofita sob os materiais?
- b) Como se explica este resultado?
- d) Em que categoria de alimentos a glicose se encaixa? Por quê?

3) Glicose em frutas

Procedimento:

- ✕ Cortar as frutas em pequenos pedaços e colocá-los lado-a-lado no prato.
- ✕ Colocar sobre cada pedaço de fruta um pedaço de glicofita. OBSERVAR.

Discussão:

- a) A glicose foi identificada em todos os materiais?
- b) Qual das frutas apresentou mais glicose?
- c) Quanto à função, em que categoria de nutriente a glicose pode ser incluída? Justifique.

DIÁRIO DE ANOTAÇÕES – CARDÁPIO - FEITA POR ALUNOS:

Trabalho de
Ciências !

Cardápio ✓ ✓
○ ○

Nome: Vivian Kristina Ferreira

Professora: Graciella

T: 8A

Apresentação !
-"-

Neste trabalho foi proposto fazer o cardápio para que nós nos avaliássemos para ver como que nós estamos nos alimentando. Eu me avaliei durante uma semana e percebi que não estou me alimentando tão bem.

Neste trabalho tem o meu cardápio durante uma semana. Também após ter feito o cardápio avaliei a quantidade de calorias que eu estou ingerindo durante o dia.

Também avaliei os sais minerais e vitaminas, lipídios, proteínas e carboidratos.

Dia 28

Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Janta
<p>1 fatia de pão integral .40</p> <p>3 fatias finas de salame magro defumado. 150</p> <p>1 xícara de cappuccino. 34,98</p> <p>→ B₂, B₃, B₆</p> <p>→ B₁, B₁₂</p> <p>→ D, E, B₃</p> <p>→ Ca, P</p> <p>→ P, Mg</p> <p>→ K, Mg</p> <p>T = 254,98</p>	<p>3 pedaços de frango amido-mesa. 100</p> <p>1 porção de arroz com maionese caseira. 90</p> <p>1 copo de suco de laranja natural. 95,7</p> <p>T = 353,7</p>	<p>1 sanduiche:</p> <p>→ Alface 1</p> <p>→ 1 fatia de queijo mussarela. 66</p> <p>→ 1 fatia de presunto lingt. 16</p> <p>1 copo de suco de laranja natural. 95,7</p> <p>→ Sanduiche com 2 fatias de pão integral 121</p> <p>T = 298,4</p>	<p>1 torrada</p> <p>→ 1 fatia de presunto 16</p> <p>→ 1 fatia de queijo mussarela. 66</p> <p>1 copo de suco de laranja natural. 95,7</p> <p>→ Torrada com pão integral 121</p> <p>T = 297,7</p>
<p>T = 1203,08</p>			



* Vitaminas
Minerais

Dia 29

Café da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Janta
<p>1 xícara de leite e chocolate. 182</p> <p>1 fatia de bolo = lanche rápida. 120</p> <p>T = 302</p>	<p>1 porção de massa com molho de leite 500</p> <p>1 copo de suco de morangão natural. 105,52</p> <p>T = 05,52</p>	<p>1 maçã 84,76</p> <p>1 copo de iogurte 208</p> <p>2 pedaços de bolo = lanche rápida. 120</p> <p>T = 312,76</p>	<p>1 sanduíche</p> <p>→ 2 fatias de pão integral 123</p> <p>→ Alface 1</p> <p>→ Tomate 105</p> <p>→ 1 fatia de presunto 15</p> <p>→ 1 fatia de queijo mussarela. 66</p> <p>213,5</p>
<p>T = 3433,78</p>			



Dia 30

lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	janta
<p>1 xícara de leite e chocolate. 182</p> <p>1 fatia de queijo prato 54</p> <p>1 fatia de presunto 15</p> <p>2 fatias de pão de leite 123</p> <p>T=374 R\$</p>	<p>1 porção de mandioca com molho de galinha desfiada 370</p> <p>1 copo de suco de laranja natural. 95,7</p> <p>T=499</p>	<p>7 bolachas 224</p> <p>2 copos de suco de laranja natural. 95,72</p> <p>1 pixote de salada de fruta 49,14</p> <p>T:494,50</p>	<p>2 copos de batida de banana, leite e maçã. 1372</p> <p>1 Big Pizza</p> <p>4 fatias = 1 filé ao molho de conhaque com batata palha 191</p> <p>1 estrogonfe; 1 coxãozinho; 1 caçarola com milho-mesa 180</p> <p>T:8222</p>

T=2195,7



Dia 2

café da manhã	Almoço	lanche do tarde	janta
<p>1 xícara de leite e chocolate 182</p> <p>1 fatia de queijo 54</p> <p>prato</p> <p>1 fatia de presunto 15</p> <p>2 fatias de pão de leite. 323</p> <p>T=374</p>	<p>1 porção de: peito de frango frito sem gordura, alho e maionese caseira 153</p> <p>1 copo de suco de limão 90</p> <p>T=385</p>	<p>1 copo de iogurte 305</p> <p>1 sanduíche.</p> <p>→ 1 fatia de queijo mussarela 66</p> <p>→ 1 fatia de presunto 15</p> <p>→ 2 fatias de pão integral 121</p> <p>T=307</p>	<p>→ 2 copos de bebida de banana, leite e leite. 1372</p> <p>T=1372</p>

T=1.203,2



Dia 5

café da manhã

1 xícara de leite
 e chocolate = $150 + 43 \times 4 = 324$

1 sanduíche.

→ 2 fatias de pão
 de leite $92 \times 2 = 184$

→ 1 fatia de queijo
 mussarela $81 =$

→ 1 fatia de presunto
 18

$T = 607$



Almoço

1 porção de arroz
 feijão e carne.

$88 \times 4 + 134 \times 2 + 140 \times 2 = 906$

1 copo de suco
 de morangão
 natural. $105,52$

$T = 1011,52$



lanche da tarde

1 copo de iogurte
 108

5 bolachas 290

2 pedaços de melão
 maduro. 220×2

$T = 838$

janta

1 cachorro quente
 médio. 520

1 garrafa de
 água-cela 600 mL.
 124

$T = 644$

$T = 3.100,52$

- 3 Vitaminas e sais minerais

Dia 02 → Terça → Almoço → Jantar						
Carne (CA) Feijão (P) Batata (K)	B12 D B3	Carne (FE) Margarina (Mg) Batata (K) Feijão (P)	B3 B12 B3 B2 C	Carne (CA) Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg)	D E B3 B2 B3 B12	Carne (CA) Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg)
Carne → Suco Margarina Batata Feijão	A → B3 E → B2 K → B3 B5 → B12	Carne Lado Suco	A → B3 D → C E → E K → B3	Carne Lado Suco	C → B3 D → B3 E → B3 K → B3	Carne Lado Suco
Dia 05 → Terça → Almoço → Jantar						
Carne (CA) Feijão (P) Batata (K)	B12 D B3	Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg) Carne (FE)	B3 B2 B6 B3 A C	Carne (CA) Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg)	D E B2 B3 B6 B12	Feijão (P) Margarina (Mg) Carne (FE)
Carne → Suco Margarina Lado Suco	A → B3 E → B6 K → B3 B3 → C	Carne Lado Suco	D → E E → B3 K → B3	Carne → Suco Lado	A → B3 D → B3 E → B3 K → C	Carne Lado Suco
Dia 08 → Terça → Almoço → Jantar						
Carne (CA) Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg) Carne (FE)	E K B3 B2 B3 B6 B12 D	Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg) Carne (FE)	C B12 B3 B6 B2 B3 A	Carne (CA) Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg) Carne (FE)	E K B3 B2 B3 B6 B12 C	Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg) Carne (FE)
Carne Lado Suco	A → C E → B3 K → B3 B3 → C	Carne Lado Suco	D → E E → C K → B3 B3 → C	Carne Lado Suco	A → B3 D → C E → B3 K → C	Carne Lado Suco
Dia 29 → Terça → Almoço → Jantar						
Carne (CA) Feijão (P)	B3 D C A B12	Feijão (P) Margarina (Mg) Carne (FE) Batata (K)	B3 B2 B6 B12 A C	Carne (CA) Feijão (P) Batata (K)	D B12 C B3	Batata (K) Margarina (Mg) Carne (FE) Feijão (P)
Carne → Suco Margarina Carne Lado	E → C K → B3 B3 → B3 B1 → B3	Carne Lado Suco	D → E E → K K → B3 B3 → C	Margarina Carne Lado Suco	A → E E → C K → B3 B3 → B3 B1 → B3	Carne Lado Suco

3 Vitaminas e sais minerais

Dia 30 → Terça → Almoço → Jantar

Dia 30 → Terça → Almoço → Jantar						
Carne (CA) Feijão (P) Batata (K) Carne (FE)	D B3 B2 B3 B6 B12	Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg)	B3 B2 B3 B6 B12 C A	Batata (K) Feijão (P) Margarina (Mg) Carne (K)	C B2 B3	Carne (CA) Feijão (P) Batata (K) Margarina (Mg) Carne (FE)
Margarina Lado Suco	A → E E → K K → B3 B3 → C	Carne Lado Suco	D → E E → B3 K → B3	Carne Lado Suco	A → B3 D → B3 E → B3 K → B3	Carne Lado Suco

Usar quando foi comi rapidamente quase todos os minerais e as vitaminas em uma única refeição.

Usar quando faltou bastante nos minerais e vitaminas na minha refeição.

Carboidratos - Proteínas - Lipídios

→ Dia 02 → Café	→ Almoço	→ Lanche	→ Jantar
→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 1 → Proteínas = 2	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 2 → Proteínas = 2	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 2 → Proteínas = 3	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 1 → Proteínas = 1

→ Dia 05 → Café	→ Almoço	→ Lanche	→ Jantar
→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 4 → Proteínas = 3	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 3 → Proteínas = 2	→ Carboidratos = 3 → Lipídios = 2 → Proteínas = 2	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 1 → Proteína = 1

→ Dia 28 → Café	→ Almoço	→ Lanche	→ Jantar
→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 2 → Proteínas = 2	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 2 → Proteínas = 1	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 2 → Proteínas = 2	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 2 → Proteínas = 2

→ Dia 29 → Café	→ Almoço	→ Lanche	→ Jantar
Carboidratos = 2 Lipídios = 2 Proteínas = 1	Carboidratos = 1 Lipídios = 2 Proteínas = 2	Carboidratos = 3 Lipídios = 2 Proteínas = 1	Carboidratos = 1 Lipídios = 2 Proteínas = 2

* Carboidratos * Proteínas * Lipídios

→ Dia 30 → Café	→ Almoço	→ Lanche	→ Jantar
→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 2 → Proteínas = 3	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 1 → Proteínas = 1	→ Carboidratos = 3 → Lipídios = -/-/ → Proteínas = -/-/	→ Carboidratos = 1 → Lipídios = 3 → Proteínas = 1

Observação:
→ Os números representam a quantidade de lipídios, carboidratos e proteínas que há em cada alimento e o total do refeições.

Conclusão!

—||—

Durante essa semana que eu fiz minha avaliação percebi que devo diminuir mais minhas alimentações principalmente no café da manhã e no jantar.

Eu também percebi que devo comer mais saladas e mais frutas também devo tomar mais água porque tomo muito pouco água e tomo muito suco.

Observei também que estou comendo muito carne vermelha e pouco peixe que contém o Omega 3.

Após essa minha auto avaliação comecei a melhorar minha alimentação não só eu como o resto de minha família e nós estamos percebendo os resultados positivos desta mudança.

ROTEIRO DE ENTREVISTAS – JÁ REALIZADAS, PORÉM FALTAM OS GRÁFICOS NO EXCEL

ROTEIRO PARA ENTREVISTA COM AS MERENDEIRAS DA ESCOLA

Quem elabora o cardápio de alimentos que é servido aos alunos?

Direção Professores Merendeiras 15ª CRE

É levada em consideração a preferência dos alimentos pelos alunos na confecção deste cardápio?

sim não

Em quais dos turnos escolares há mais procura pela refeição da escola?

manhã tarde noite

Quais os tipos de alimentos que os alunos mais consomem?

arroz polenta sopas massas feijão outros

Quais os alimentos que mais sobram?

arroz polenta sopas massas feijão outros

Quem desperdiça mais alimento?

criança adolescente

Motivos:

não gostam da comida já estão satisfeitos e repetem outro- qual? _____

O que fazem com os alimentos sobrados no prato?

nada colocam no lixo reaproveitam

A Escola realiza algumas receitas para reaproveitar estes alimentos?

sim não

Quem são os principais fornecedores das verduras e frutas para a escola?

mercado agricultura familiar outros

Nome do entrevistado: _____ Data da entrevista: _____

ENTREVISTA COM OS ALUNOS:

Você consome a comida feita pela escola?

sim não

Com que frequência?

1x/semana 3x/semana ou mais

Consome a comida da cantina (bar da escola)?

sim não

Com que frequência?

1x/semana 3x/semana ou mais

Qual o alimento consumido na cozinha, de sua preferência?

arroz polenta sopas massas feijão outros

Tem o hábito de consumir frutas e verduras quando é servido na escola?

sim não

Você acha a merenda servida pela escola saudável?

sim não

Qual alimento você acha que deveria estar presente na alimentação da escola? Por quê?

NOME DO ENTREVISTADO: _____ TURMA: _____