

Para Alimentar o Pensamento

Série: Do 3o ao 5o Ano

Objetivos dos Alunos:

- Entenda como as calorias são usadas para energia
- Investigue como nossas escolhas alimentares são influenciadas por normas sociais e culturais, valores, situações e preferências pessoais
- Criar uma apresentação interativa para compartilhar informação nutricional com os colegas e outras pessoas da comunidade

Materiais:

- Argila ou material que pode ser moldado em um objeto
- Folha de Atividade do Aluno: Qual é a sua influência? (Uma por aluno)
- Fotos, imagens ou modelos de três diferentes tipos de alimentos (ou os próprios alimentos)
- Título da Apresentação Alimento para o Pensamento - (uma por aluno)

Tempo Sugerido: 2-3 aulas (baseados em aulas de 45 minutos)

Especialista instantâneo:

De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), o **grau de instrução em saúde** é definido como "a capacidade que os indivíduos têm de obter, processar e compreender informação e serviços básicos de saúde necessários para tomar decisões de saúde adequadas." Para as crianças, isso se traduz na capacidade de fazer escolhas saudáveis, pensar e praticar habilidades que melhoram a saúde, dizer palavras gentis, e aprender sobre sentimentos e como expressá-los.

Uma forma importante de ajudar as crianças a se tornarem instruídas em saúde é ensinando-lhes sobre **bem-estar**. Bem-estar é mais do que apenas ser saudável. É o processo ativo de se tornar consciente e fazer escolhas para uma vida saudável e completa.

Nas primeiras lições, os alunos aprenderam sobre os diferentes tipos de bem-estar. Um deles foi o **bem-estar físico**. O bem-estar físico é o bem-estar relacionado com nossos corpos. Isso inclui cuidar dos nossos corpos, ser fisicamente ativo, ter uma boa higiene pessoal, ter padrões alimentares e ingestão de nutrientes saudáveis, e se manter seguro.

Esta lição foca o subcomponente do bem-estar físico da nutrição. Os alunos irão focar em três perguntas importantes:

1. Por que nós comemos?
2. Quem e o que influencia nas nossas escolhas de alimentos?
3. Como podemos influenciar os outros a fazerem escolhas alimentares saudáveis?

Saber por que comemos é importante na compreensão de como o alimento é usado como combustível no corpo. Calorias são o combustível ou energia queimado no corpo para suportar a atividade física e os processos básicos do corpo. Os seres humanos precisam de energia para sobreviver - para respirar, se mover, bombear sangue, e pensar - e eles obtêm essa energia a partir de calorias em alimentos e bebidas. Quando um alimento ou bebida contém 100 calorias, esta é uma maneira de descrever o quanto de energia o nosso corpo recebe ao comer ou beber este alimento. Quantas calorias precisamos a cada dia depende de muitas coisas: nosso sexo, altura, peso, idade e nível de atividade entre eles. A necessidade média de crianças de 8 a 11 anos é entre 1.600 e 2.200 calorias por dia. A energia é então usada (queimada) pelas atividades que fazemos todos os dias e os processos básicos do corpo que precisamos para sobreviver. Estes incluem dormir, pensar, bombear sangue, etc.

Calorias são uma medida da energia potencial contida naquilo que comemos ou bebemos. Calorias abastecem o corpo exatamente como combustíveis, como a gasolina, abastecem um carro. Três nutrientes - carboidratos, proteínas e gorduras - contêm calorias. Quando comemos ou bebemos algo que contém carboidratos, proteínas ou gordura, o corpo decompõe os nutrientes para liberar energia. Essa energia pode então ser usado para fazer todas as atividades físicas que queremos fazer. Mesmo quando estamos em repouso, nosso corpo precisa de energia para todas as suas funções "ocultas" ou operações do corpo, como a respiração, circulação do sangue, e o crescimento e a reposição das células. Sem energia, não poderíamos sobreviver.

As escolhas alimentares podem ser influenciados pela nossa cultura, família, amigos, escola, mídia, preferências pessoais, e da sociedade. Eventos e emoções também podem influenciar as escolhas alimentares. E a acessibilidade aos alimentos pode desempenhar um papel significativo na determinação de escolhas alimentares em algumas áreas e com alguns grupos socioeconômicos. Ensinar as crianças sobre o que pode influenciar as escolhas alimentares pode levar a uma maior consciência e potencialmente maior controle à medida que envelhecem.

Nesta lição, os alunos irão analisar o que influencia suas escolhas alimentares e explorar maneiras que eles podem influenciar positivamente as escolhas alimentares das outras

juntoscontamos

DECISÕES SAUDÁVEIS. HÁBITOS SAUDÁVEIS.

peças. A “advocacia” é vertente importante na educação para a saúde. Afinal, todo mundo tem um papel em ajudar a criar e apoiar padrões alimentares saudáveis para todos. As crianças não são exceção.

Nota: Como sempre, você deve ser sensível a situações únicas e individuais dos alunos e siga a política da sua escola ou região, no que se trata a coleta de informações pessoais relacionadas a menores.

Recursos Adicionais

- Aprendendo sobre calorias. <http://kidshealth.org/en/kids/calorie.html>
- Administração de Alimentos e Drogas U.S. – Tabela Nutricional: Campanha para Alcançar os Jovens para Leitura da Tabela Nutricional <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm281746.htm>
- Administração de Alimentos e Drogas U.S. “Conte suas Calorias – Use a Tabela Nutricional” <http://www.accessdata.fda.gov/videos/CFSAN/HWM/hwmintr.cfm>
- Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças BAM! Corpo e Mente: Sob o microscópio, As Tabelas Nutricionais
- <http://www.cdc.gov/bam/nutrition/microscope.html>
- Super Tracker da USDA <https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspxhttps://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx>
- Diretrizes Alimentares da USDA para os americanos 2015-2020 <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>
- Escolher Meu Prato (MyPlate) da USDA <http://www.choosemyplate.gov>

Procedimento:

Aula 1: Por que comemos?

1. Quando os alunos entrarem na classe, fazer eles realizarem uma série de atividades físicas em diferentes níveis por ciclos de 30 segundos. Estas atividades poderiam incluir andar pela sala, fazer polichinelos, dançar, fazer alongamento, cantar, responder a uma pergunta, ou mesmo ler.
2. Desafie os alunos para citarem uma coisa que eles precisaram para fazer todas essas atividades. Pode ser necessário dar-lhes uma dica de que a palavra começa com um "e" e termina com um "a". A palavra é "energia". Escreva a palavra "energia" no quadro e peça aos alunos para compartilharem algo que precisamos de energia para fazer. Explique que precisamos de energia para sobreviver. Além de precisar de energia para atividades físicas, os seres humanos também precisam de energia para respirar, mover, pensar e bombear nosso sangue.
3. Pergunte: De onde você acha que o corpo recebe a energia necessária para fazer todas essas atividades como dormir, praticar esportes, pensar, ler ou assistir televisão?

4. Direcione os alunos para entenderem que a energia vem do que comemos e bebemos. Especificamente, a energia vem de algo chamado de calorias. Peça aos alunos para dizerem o que eles pensam que o termo caloria significa e para compartilharem sua definição com um parceiro. Desafie as duplas para chegarem a um consenso sobre uma definição e, em seguida, peça a voluntários para compartilharem suas definições. Desafie os alunos a alcançarem uma definição da classe, com base nas respostas.
5. Explique que as calorias são uma ferramenta de medição, como polegadas ou xícaras. As calorias medem a energia que um alimento ou bebida fornece a partir do carboidrato, gordura e proteína que ele contém. (Carboidratos, gorduras e proteínas são nutrientes encontrados em muitos alimentos e bebidas.) Nós usamos ou queimamos as calorias fazendo atividade física. O equilíbrio entre as calorias ingeridas a partir dos alimentos e as calorias queimadas a partir das atividades físicas e processos do metabolismo é chamado de equilíbrio calórico.
6. Pergunte aos alunos se eles sabem quantas calorias eles devem consumir a cada dia. Explique que a resposta é baseada em muitas coisas: idade, peso, sexo, e até mesmo a atividade física. Se o tempo permitir, direcione os alunos para (inserir link aqui). Certifique-se de que os alunos saibam que eles não precisam contar calorias na idade deles, mas é importante que eles pensem sobre a maneira mais saudável para eles obterem calorias. Pergunte aos alunos que ferramentas e informações que eles podem usar para tomarem decisões sobre de onde eles vão receber suas calorias. Lembrá-los sobre o que aprenderam na lição 1.

Aula 2: O que influencia nossas escolhas de alimentos?

1. Dê aos alunos individualmente ou em grupos, um bloco de argila e dê a eles três minutos para construir um modelo que represente um alimento do café da manhã.
2. Questionamento: Peça aos alunos para compartilharem seus modelos e as razões pelo qual eles escolheram os alimentos que eles fizeram. Foi fácil, é o seu favorito? Algum amigo te influenciou, é algo que representa a sua cultura?
3. Introduzir o termo, "influência" e explicar que, quando algo ou alguém nos leva a fazer algo, é chamado "influenciar". Por que os alunos acham que é importante saber o que nos influencia a tomar certas decisões?
4. Peça aos alunos para pensar ou listar as diferentes coisas que eles identificam influenciando o seu modelo: família, cultura, algo que gostaram pessoalmente, ou por conveniência, entre outros.

5. Agora, peça para pensarem sobre o que eles comeram no café da manhã. Será que qualquer um dos fatores em sua lista influenciou na escolha dos alimentos? Faça uma enquete entre os alunos para ver quantos deles foram influenciados pelos pais, conveniência, cultura, comercial, ou outros fatores
6. Explique que muitos fatores podem influenciar nossas escolhas alimentares e esses fatores podem mudar ao longo do tempo. Por exemplo, seus pais ou cuidadores podem ter uma grande influência no momento sobre o que eles comem, mas, à medida que envelhecerem, essa influência não será tão grande. Eles podem ser mais influenciados por amigos ou por preferência pessoal.
7. Distribua a Folha de atividade do aluno "Qual é a sua influência?". Leia as instruções e convide os alunos para completarem a folha de atividades.
8. Discuta as respostas. Que influências parecem ser mais comuns entre a classe? Lembre aos alunos que nossas influências alimentares são tão únicas como nós somos! É bom ser diferente de um amigo, e eles podem ser diferentes no próximo ano do que são hoje. Preferências individuais (alimentos favoritos), cultura, família e muito mais são todas as influências que podem tornar os nossos padrões alimentares saudáveis parecerem diferente e isso não é um problema.
9. Pergunte aos alunos como o conhecimento sobre os padrões alimentares saudáveis podem influenciar as suas escolhas alimentares.

Aula 3: Como posso influenciar os outros?

1. Divida os alunos em três equipes e distribuir uma foto, imagem ou modelo de um alimento para cada equipe. Diga para cada equipe que seu trabalho é tentar levá-lo a escolher o seu alimento para ser incluído em sua próxima refeição. Eles terão cinco minutos para chegar a razões pelas quais você deve escolher o seu alimento. Marque cinco minutos no cronômetro e deixe que os alunos debatam ideias para influenciar você a escolher o alimento deles.
2. Depois de cinco minutos, direcione cada equipe para dar o seu "lance". Incentive as outras equipes para ouvirem os fatos, palavras e imagens que as outras equipes usam para influenciá-lo. Depois de cada equipe, convide as outras equipes para compartilharem as técnicas que foram usadas.

3. Peça às equipes para avaliarem os lances de cada um. Que fatos e informações foram mais convincentes? Alguém usou fatos e informações relacionadas com hábitos alimentares saudáveis?
4. Peça aos alunos ideias sobre como eles podem influenciar os outros de maneira positiva relacionado com as suas escolhas alimentares. Ideias incluem o compartilhamento de informações, pendurar cartazes em sua geladeira, fazer folhetos informativos e cartazes, e criar apresentações. Converse com os alunos sobre maneiras que eles podem positivamente e respeitosamente influenciar os outros sobre como fazer escolhas alimentares saudáveis. Incentive os alunos a serem sensíveis a diferenças culturais e diferentes opções dos outros. Como sempre, ser consciente do acesso limitado aos alimentos para alguns alunos.
5. Diga aos alunos que, na atividade final da aula, eles irão desenvolver uma apresentação para influenciar positivamente os outros sobre as escolhas alimentares utilizando tecnologia como PowerPoint ou outra mídia digital interativa. Se a tecnologia não estiver disponível, eles também podem criar um pôster, um livro, um panfleto ou outro modelo criativo. O objetivo da apresentação é a seguinte:
 - Refletir sobre coisas importantes que aprenderam sobre padrões alimentares saudáveis
 - Compartilhar informações com seu colegas
 - Usar pesquisa e informações para sustentar a sua apresentação (como por exemplo as Diretrizes Alimentares da USDA para os americanos 2015-2020 e o My Plate da USDA).
 - Influenciar outros a desenvolverem um padrão alimentar saudável.
6. Distribua a folha de atividade do aluno “Alimento para o Pensamento”. Comente o título com os alunos. Dê aos alunos tempo suficiente para completar suas apresentações. Peça aos alunos que apresentem para um parceiro, grupo ou toda a classe.

Você decide: *Este recurso ajuda a reforçar a tomada de decisões com os alunos e pode ser integrado na aula ou servir como uma extensão.*

Você sabe que tem um grande torneio de futebol neste fim de semana para o qual você vai precisar de energia extra. Decida o que você vai fazer para obter essa energia extra nos dias que antecederam o torneio. Quais os alimentos e bebidas que você vai escolher, e por quê?

Conexão com a Família:

Pergunte a sua família ou a outra família como a cultura e as tradições familiares influenciam nos alimentos que compram em casa. Crie um livro de receitas da família com as receitas tradicionais, para que as importantes influências culturais de sua família sejam passadas de geração em geração.

Para estender a aprendizagem fora da sala de aula você pode buscar outras ferramentas nas atividades escola-casa do TogetherCounts.com. Comece essas atividades em conjunto na escola e, em seguida, incentive os alunos a continuarem com as suas famílias.

Conexão com a Comunidade:

Convide o pessoal da cantina da escola ou funcionários de alimentos e serviços de nutrição da sua escola para irem a sua classe. Peça-lhes para compartilhar o menu da escola para a semana. Incentive os alunos a desenvolverem a perguntas sobre o que influencia o menu escola.

Correlações Padrões:

Padrões Nacionais de Educação em Saúde

- Os alunos irão analisar a influência da família, colegas, cultura, mídia e tecnologia e outros fatores em comportamentos saudáveis.
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar a tomada de decisões para melhorar a saúde.
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de defender a saúde pessoal, familiar e da comunidade.

SHAPE America, Padrões Nacionais de Educação Física

- Analisar o impacto das escolhas alimentares em relação à atividade física, esportes e saúde pessoal.

Padrões Fundamentais Comuns de Estado, Falar e Ouvir

- Envolver-se de forma eficaz em uma série de discussões colaborativas (um a um, em grupos, e orientadas pelo professor) com diversos parceiros construindo sobre as ideias dos outros e expressando a sua própria ideia com clareza.
- Escrever textos informativos/explicativos para examinar um tópico e transmitir ideias e informações com clareza.
- Escrever artigos sobre tópicos ou textos apoiando um ponto de vista com suas razões.
- Conduzir um curto projeto de pesquisa para construir conhecimento sobre um tópico.
- Lembrar de informações de experiências ou reunir informações de fontes impressas e digitais; tomar notas breves sobre as fontes e classificar evidências em categorias.

- Buscar evidências em textos literários ou informativos para apoiar a análise, reflexão e pesquisa.

Padrões de Ciência da Nova Geração

- Usar provas para apoiar a explicação que as características podem ser influenciadas pelo ambiente.
- Analisar e interpretar dados para determinar similaridades e diferenças nas descobertas.

Folha de Atividade do Aluno: Qual é a sua influência?

Pergunta	Resposta do Aluno Escreva suas respostas abaixo	Reflexão Por que esta é sua comida preferida? Como você escolheu? Quem te apresentou esta comida?
Qual é sua comida preferida?		
Qual é seu café da manhã preferido?		
Qual é seu lanche preferido?		
Qual é seu almoço preferido?		
Qual é seu jantar preferido?		

Conte quantas escolhas foram feitas em cada categoria e coloque os números abaixo.

Família	Cultura	Escola	Sociedade	Mídia	Eu

Qual fator influencia mais suas escolhas alimentares?

Por que você acha que isso acontece?