

Qual é o Padrão?

Série: Do 3o ao 5o Ano

Objetivos dos Alunos:

- Descrever um padrão de alimentação saudável
- Tirar conclusões sobre os benefícios do consumo de uma variedade de alimentos ricos em nutrientes e dos grupos de alimentos em quantidades recomendadas
- Medir a quantidade diária recomendada dos diferentes grupos de alimentos para a idade deles
- Criar uma representação visual de um ou mais elementos de padrões alimentares saudáveis
- Analisar os seus próprios padrões alimentares

Materiais:

- Notas autoadesivas
- Folha de Atividade do Aluno: Vamos balancear! (uma por aluno)
- Folha de Atividade do Aluno: Meu padrão alimentar (uma por aluno)
- Folha de Atividade do Aluno: Quanto devemos comer? (uma por aluno)
- Copos de medição e uma balança de alimentos
- Um exemplo de alimento de cada grupo alimentar (alternativas são dadas caso não seja possível trazer alimentos)
- Vários materiais de arte

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.

Nesta lição, vamos focar no subcomponente de bem-estar físico de nutrição. Os alunos serão introduzidos ao conceito de desenvolvimento de padrões alimentares saudáveis.

Padrões alimentares saudáveis ajudam as pessoas a satisfazerem as suas necessidades nutricionais sem exceder as necessidades calóricas e ao mesmo tempo limitar certos componentes alimentares. Seguir um padrão de alimentação saudável pode nos ajudar a obter os nutrientes de que precisamos para reduzir o risco de doenças crônicas e manter um peso corporal saudável. Nós sabemos que a nutrição e a saúde estão intimamente relacionados, e as evidências mostram que os padrões alimentares saudáveis estão associados com resultados positivos para a saúde. Felizmente, existem muitas opções que podemos fazer para termos padrões alimentares saudáveis.

As Diretrizes Alimentares 2015-2020 oferecem orientação sobre vários padrões alimentares saudáveis, incluindo o americano, mediterrâneo e vegetariano. O padrão de alimentação saudável americano baseia-se nos alimentos que os americanos consomem, mas em formas e nutrientes e quantidades apropriadas. Todas as quantidades dadas nesta lição são baseados no padrão alimentar americano seguindo as Diretrizes Alimentares. Como as necessidades calóricas variam de acordo com idade, sexo, altura, peso e nível de atividade física, o USDA fornece padrões para 12 níveis de calorias diferentes. Para mais informações sobre as principais recomendações das diretrizes alimentares 2015-2020, visite: <http://health.gov/dietaryguidelines>.

Nesta lição, os alunos aprendem que os padrões alimentares saudáveis são como um quebra-cabeça, com muitas peças diferentes que se encaixam. Eles serão introduzidos às "peças do quebra-cabeça" de equilíbrio, variedade e quantidade adequada (porções recomendadas). Eles também serão introduzidos brevemente às calorias, uma vez que as porções recomendadas são baseadas na ingestão de calorias, bem como sexo, nível de atividade e idade. Mais informações sobre calorias serão apresentadas na lição 2.

Além das Diretrizes Alimentares 2015-2020, o Departamento de Agricultura dos EUA Meu Prato (MyPlate) (MyPlate) (USDA) é outra ferramenta que pode ajudar os alunos a aprenderem e seguirem um padrão de alimentação saudável. Meu Prato (MyPlate) é um gráfico de pizza que

ilustra com um prato e copo divididos com os 5 grupos de alimentos. Para mais informações sobre MyPlate, visite: www.choosemyplate.gov.

Como os alunos estão aprendendo sobre equilíbrio e variedade, eles serão introduzidos ou lembrados sobre os cinco grupos de alimentos, bem como a recomendação de incluir um pouco de óleo. Os alunos provavelmente estarão cientes de quais alimentos são parte de qual grupo, mas eles podem não estar familiarizados com as porções recomendadas relacionadas com esses grupos de alimentos. Isto é coberto nesta lição. Como um lembrete:

Grãos - Consiste em alimentos feitos com trigo, arroz, aveia, milho, cevada, ou outro grão de cereal. Pão, massas, aveia, cereais matinais e mingau são exemplos. Recomenda-se que as crianças de 8 a 11 anos devem consumir de 140-170 gramas de grãos todos os dias. Pelo menos metade destes grãos deve ser integral.

Verduras e Legumes - Consiste em qualquer vegetal. Legumes e Verduras podem ser crus ou cozidos; frescos, congelados, enlatados, ou secos / desidratados; e podem ser inteiros, cortados, ou amassados. As diretrizes recomendam uma variedade de vegetais de todos os subgrupos. A porção recomendada para crianças de 8 a 11 anos é 2-2 ½ xícaras por dia.

Frutas - Consiste em qualquer fruta ou suco 100% de fruta. As frutas podem ser frescas, enlatadas, congeladas ou secas, e pode ser inteiras, cortadas, ou em purê. A porção recomendada para crianças de 8 a 11 anos é 1 ½-2 xícaras por dia.

Laticínios - Consiste em leite e todos os alimentos feitos a partir do leite. Os alimentos feitos a partir de leite que retêm o seu teor de cálcio são parte do grupo (tais como iogurte ou queijo), enquanto os alimentos à base de leite que têm pouco ou nenhum cálcio não são. Opções de laticínios com baixo teor de gordura ou sem gordura são recomendados. A porção recomendada para crianças de 8 a 11 anos é 3 xícaras por dia.

Proteína - Consiste em carne, frango, peru, peixe, nozes, sementes, feijões e ervilhas (incluindo a soja), e quaisquer produtos feitos a partir destes. Carnes magras são incentivadas. A porção recomendada para crianças de 8 a 11 anos é 140 gramas por dia.

Óleo - Não é um grupo oficial de alimentos, mas é importante consumir alguns óleos vegetais como parte de uma dieta equilibrada.

Como os alunos irão aprender ao longo da lição, muitos alimentos são considerados alimentos combinados pois são compostos por mais de um grupo de alimentos. Outros alimentos não se encaixam facilmente em nenhum dos grupos de alimentos acima. Se os alunos precisarem de

ajuda adicional para identificar os grupos de alimentos durante a aula, você pode incentivá-los a pesquisar receitas, ler os ingredientes nos rótulos dos alimentos ou encaminhá-los para, www.choosemyplate.gov/myplate.

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. Nesta idade, a escolha dos alimentos do aluno geralmente é influenciada principalmente pelos seus pais e pelo que tem disponível em casa e na escola. A atividade do “Conexão com a Família” no fim desta lição oferece a oportunidade de estender à família o que foi aprendido.

Recursos Adicionais

- Centro de Controle e Prevenção de Doenças Pesquisa de Comportamento de Risco do Jovens(YRBS) <http://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/data.htm>
- 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 da USDA <http://www.choosemyplate.gov>

Procedimento:

Aula 1: Criar um padrão

1. Escreva um padrão como este na lousa: A, A, B, A, A, B, A, A B.
2. Peça a um voluntário para ler o que eles veem no quadro e explique o que as letras representam. Oriente os alunos a reconhecerem que as letras formam um padrão. Pergunte aos alunos o que é um padrão. Um padrão é muitas vezes descrito como "algo que acontece de uma forma regular e repetida." Pergunte:
 - O que é repetido sobre o padrão que você vê na lousa?
 - Será que uma letra cria o padrão, ou é necessário mais do que uma letra?
 - Para continuar o padrão, o que viria a seguir?
 - O padrão pode continuar e continuar, ou precisa acabar?
 - Qual é o propósito de um padrão? (Mostrar um tema, processo ou ideia repetida)
 - Existe outra maneira de fazer um padrão? (Na música, artes, costura, etc.)

3. Escreva o termo "padrão alimentar" no quadro e peça aos alunos para compartilhar o que eles pensam que o termo significa. Oriente os alunos a compreenderem que o padrão alimentar é a combinação de alimentos e bebidas que compõem todas as coisas que nós comemos e bebemos ao longo do tempo. Um alimento ou uma escolha não formam um padrão; pelo contrário, um padrão é constituído por uma série de alimentos e escolhas ao longo do tempo.
4. Agora, escreva o termo "padrão alimentar saudável" na lousa. Distribua as notas autoadesivas para os alunos e peça para eles escreverem o que eles acham que o termo "padrão alimentar saudável" significa. Peça aos alunos que coletem todas as notas em uma parede ou na lousa.
5. Leia todas as notas em voz alta. Explique aos alunos que um padrão de alimentação saudável é como um quebra-cabeça concluído das coisas que devemos comer e beber ao longo do tempo para contribuir para a nossa boa saúde geral. Hoje, vamos explorar algumas das peças que compõem esse quebra-cabeça.
6. Distribua a Folha de atividades "Vamos balancear!" . Explique que uma das peças do quebra-cabeça do padrão de alimentação saudável é balancear alimentos de diferentes grupos todos os dias. O lado esquerdo da tabela mostra esses grupos de alimentos. Peça aos alunos, individualmente ou em grupos, para completar o lado direito da tabela listando exemplos de cada grupo de alimentos. Enquanto os alunos investigam vários grupos de alimentos, compartilhe um exemplo de um alimento comum que contém vários grupos e como eles podem descrever suas partes. Por exemplo, macarrão e almôndegas é feito de massa (grão), usa molho de tomate (vegetal), tem almôndegas (proteína), e às vezes inclui queijo parmesão em cima (produtos lácteos). Estes são chamados de alimentos ou refeições combinados, e eles ajudam a criar equilíbrio em nossa dieta. Você pode comparar isso com uma refeição que poderia ter arroz, feijão, frango e uma maçã - todos grupos alimentares diferentes e não foram preparados em conjunto. Em seguida, convidá-los a relatar os exemplos que listaram e crie listas combinadas da classe para cada grupo.
7. Pergunte aos alunos por que eles acham que é importante comer alimentos de todos esses grupos de alimentos como parte de um padrão de alimentação saudável. Ajude os alunos a compreenderem que alimentos diferentes dentro desses grupos têm nutrientes diferentes, tais como vitaminas e minerais, que contribuem para a sua saúde. Todos esses alimentos e os nutrientes que eles contêm se encaixam como um quebra-cabeça para satisfazer as suas necessidades nutricionais. Há também certos nutrientes

que devemos comer com moderação. Moderação significa comer uma pequena quantidade ou comer com menos frequência. Para mais informações sobre os nutrientes que devemos incentivar e nutrientes que devemos limitar, consulte as Diretrizes Alimentares para Americanos 2015-2020.

8. Agora, distribua a folha de atividade "Meu padrão alimentar" para os alunos. Lembrá-los de que os padrões alimentares saudáveis são formados ao longo do tempo. Esta folha de atividade dá-lhes uma chance de registrar o que eles comeram ao longo dos últimos três dias. É uma amostra um pouco limitada de seus padrões alimentares. No entanto, pode ser uma maneira útil para eles verem um padrão. Peça aos alunos para registrarem os alimentos que comeram durante os últimos três dias. Se eles não se lembram, eles também podem listar alimentos que comem normalmente. Os alunos podem verificar com seus pais, cuidadores ou restaurantes sobre os ingredientes que foram usados para cada prato em todas as refeições e lanches.
9. Depois de terem concluído a tabela, convidá-los para criar símbolos que representem os grupos de alimentos para os alimentos que listaram. Por exemplo, se eles comeram uma banana no café da manhã, eles iriam marcar um símbolo ao lado de "frutas". Se eles comeram uma banana e um copo de suco de laranja, eles marcariam dois.
10. Depois que os alunos completarem com os símbolos, pedir para eles observarem quaisquer padrões que veem. Isto pode incluir grupos de alimentos do qual eles comem muito, grupos de alimentos do qual eles não comem o suficiente, grupos de alimentos que comem sempre em certas refeições, etc.
11. Em seguida, convidá-los a listar uma coisa que poderiam fazer melhor para contribuir para um padrão alimentar saudável. Isto pode incluir um grupo de alimentos que poderiam comer mais ou uma ideia sobre como incluir vários grupos de alimentos durante todo o dia. Convide alguns alunos voluntários para compartilharem suas observações de padrões e suas ideias para fazerem melhores escolhas. Seja atencioso com os alunos que podem não querer compartilhar ou são sensíveis sobre suas escolhas alimentares. Também ser sensível à diversidade cultural e possíveis problemas de acesso aos alimentos.

Aula 2: Quanto devemos comer?

1. Desafie os alunos a listarem uma coisa que aprenderam sobre hábitos alimentares saudáveis na primeira aula. Lembrá-los de que os padrões alimentares saudáveis se encaixam como um quebra-cabeça. Além de comer uma variedade de alimentos de diferentes grupos, é importante considerar outras peças do quebra-cabeça. Outra peça

do quebra-cabeça se relaciona com a quantidade de cada grupo de alimentos que comemos como parte do nosso padrão alimentar.

2. Distribua a folha de atividade "Quanto devemos comer?". Explique que há quantidades recomendadas de cada grupo de alimentos que devemos comer todos os dias como parte de um padrão de alimentação saudável. Estas quantidades recomendadas são baseadas em muitas coisas, incluindo a idade, sexo e nível de atividade física. Elas também são baseados em quantas calorias que consumimos em um dia. Introduzir o termo "calorias" para os alunos. Pergunte aos alunos o que eles sabem sobre calorias. Explique que uma caloria é uma maneira de medir a energia em alimentos e bebidas. Crianças da sua idade moderadamente ativas devem consumir entre 1.600-2.200 calorias por dia. Mais informações sobre grupos de alimentos e porções podem ser encontradas em www.choosemyplate.gov. (Nota: Os alunos irão aprender mais sobre calorias nas Lições 2 e 3).
3. Na folha de atividade, desafie os alunos para relacionarem cada grupo de alimentos com a quantidade recomendada desse grupo de alimentos que as crianças da sua idade devem comer a cada dia. As respostas corretas estão disponíveis na seção "especialistas instantâneo". Pergunte aos alunos por que é importante saber quanto de cada grupo alimentar eles devem comer a cada dia.
4. Mostre aos alunos os copos de medidas e a balança. Certifique-se que os alunos estão familiarizados com os níveis de medição de cada um. Peça aos alunos para pensarem em coisas comuns do tamanho do copo de medida para ajudá-los lembrar dos copos e da balança. Por exemplo, 1 xícara de frutas, legumes ou laticínios são do tamanho de uma bola de tênis ou de um punho. Em seguida, mostre os alimentos de cada grupo alimentar. Se houver tempo, peça aos alunos para adivinharem o quanto de cada alimento que devem comer para atender as quantidades recomendadas antes de medi-los. Dependendo da quantidade de alimentos e o número de ferramentas de medição, convide grupos de alunos ou a classe toda junta para medir a quantidade recomendada de cada grupo alimentar para as crianças da sua idade. Pergunte: Que quantidade, se houver, surpreendeu os alunos como sendo mais ou menos do que eles pensavam que seria?

Aula 3: Variedade e Definição de Meta

1. Diga aos alunos que a variedade é outra peça do quebra-cabeça do padrão alimentar saudável. Os alimentos que foram medidos na aula 2 são apenas uma amostra do alimentos que eles podem escolher em cada grupo. Na verdade, não existe um único alimento que possua todos os nutrientes necessários para contribuir para uma boa

saúde. Então, parte de um padrão de alimentação saudável é ter certeza de que estamos comendo uma variedade de alimentos.

2. Para ilustrar quanta variedade existe dentro de cada grupo de alimentos, dividir os alunos em equipes e desafiá-los para criar uma lista com o maior número de alimentos que eles conseguirem de cada grupo de alimentos em apenas cinco minutos!
3. Em seguida, convidar cada grupo para competir no Desafio Variedades dos Grupos de Alimentos! Para participar do desafio, comece com um grupo de alimentos. Vá ao redor da sala e peça a cada grupo para falar um alimento de sua lista para esse grupo. Eles não podem, no entanto, falar um alimento que já tenha sido escolhido. Se sua lista estiver vazia ou se eles repetirem um alimento que já foi falado, eles estão fora. Eles só podem falar os alimentos que estavam em suas listas. Isso continuará até que apenas um grupo de alunos tenha novos alimentos. Repita este jogo para cada grupo alimentar. O grupo de alunos com mais vitórias nos grupos de alimentos individuais será nomeado o campeão do Desafio.
4. Finalmente, vá ao redor da sala e peça a cada aluno para citar uma coisa que aprendeu sobre hábitos alimentares saudáveis. Certifique-se de rever as informações de toda a lição.
5. Finalmente, convide os alunos para criarem um reflexo visual do que um padrão de alimentação saudável significa para eles. Pode ser um desenho, fotografia, pintura, colagem, escultura ou imagem digital. Distribuir materiais de arte, se eles estiverem disponíveis.
6. Dê aos alunos tempo suficiente para completar suas representações visuais. Se o tempo permitir, convide cada aluno para apresentar.

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.*

Pergunte aos alunos quem atualmente toma as decisões sobre o que eles comem. Elas podem ser feitas por uma combinação entre alunos, seus pais ou cuidadores, os trabalhadores da cantina da escola, e seus amigos. À medida que envelhecerem, eles vão tomar mais e mais as decisões sobre o que comer e beber.

Peça aos alunos que olhem para os três dias do diário de alimentação que eles criaram. Em seguida, convidá-los para escrever uma decisão tomada sobre o seu padrão alimentar que eles acham que contribuiu para um padrão de alimentação saudável e uma decisão que eles tomaram que não contribuiu. Para este último, peça aos alunos que contem como poderiam tomar uma decisão diferente se tivessem a chance.

Conexão com a Família:

As quantidades diárias recomendadas de cada grupo de alimentos variam de acordo com sexo, idade e nível de atividade física. Pesquisar e comparar as quantidades diárias recomendadas de cada membro da família para cada grupo de alimentos, no site <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-3/>.

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:

Muitas crianças não conseguem fazer escolhas sobre os alimentos que comem, porque elas não têm dinheiro, recursos ou apoio para escolher uma dieta que suporta um padrão de alimentação saudável. Peça aos alunos que organizem uma feira de alimentos na escola com uma variedade de alimentos de diferentes grupos de alimentos, ou preparem uma refeição equilibrada para um abrigo local.

Correlações Padrões:

Padrões Nacionais de Educação em Saúde

- Os alunos irão compreender conceitos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças para melhorar a saúde.
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar as habilidades interpessoais para melhorar a saúde e evitar ou reduzir riscos à saúde.
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar informação válida, produtos, e serviços para melhorar a saúde.
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar a habilidade de definição de metas 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

- Analise o impacto da escolha dos alimentos em relação a 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.
- Realizar projetos curtos de pesquisa que constroem o 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 de textos literários ou informativos para apoiar a análise, reflexão e pesquisa.

Padrões de Ciência da Nova Geração

- Use provas para apoiar a explicação que as características podem ser influenciadas pelo ambiente.

** Fonte: <http://www.choosemyplate.gov/snapshot-2015-2020-dietary-guidelines-americans>

Folha de Atividade do Aluno: Vamos balancear!

É importante obter um equilíbrio de alimentos de diferentes grupos de alimentos a cada dia. Nos espaços da coluna da direita, listar exemplos de alimentos e bebidas dos grupos de alimentos na coluna da esquerda. Alguns alimentos podem conter mais do que um grupo de alimentos, em caso afirmativo colocá-los em todos os grupos de alimentos que o contêm. Por exemplo, um sanduíche de peru contém grãos, laticínios e vegetais.

Grupos de Alimentos	Exemplos
Legumes e Verduras	
Frutas	
Grãos (pelo menos metade dos seus grãos devem ser integrais) integrais	
Laticínio (Desnatado ou semidesnatado de preferência)	
Proteínas (Magras de preferência)	
Óleos	

Folha de Atividade do Aluno: Meu padrão alimentar

Registre o que você comer e beber durante três dias. Pense sobre os alimentos que contêm mais do que um grupo de alimentos em sua composição (cereal do café da manhã com leite é de duas categorias grãos e laticínios). Então, compute os grupos de alimentos e considere quanto equilíbrio e variedade faz parte de sua dieta. Note quaisquer padrões que você puder ver.

Dia 1

Café da Manhã	Almoço	Jantar	Lanches

Dia 2:

Café da Manhã	Almoço	Jantar	Lanches

Dia 3:

Café da Manhã	Almoço	Jantar	Lanches

Opções de grupos de alimentos: Verifique todos os grupos de alimentos selecionados nas suas refeições

	Frutas	Legumes e Verduras	Grãos	Proteínas	Laticínios
Café da Manhã					
Almoço					
Lanche					
Jantar					
Quais padrões você viu nos 3 dias?					

Está inseguro sobre qual grupo estes alimentos se encaixam? (Dicas: Você pode pesquisar a receita, ler a lista de ingredientes no painel de informações nutricionais, ou ir para www.choosemyplate.gov/myplate para obter informações adicionais).

Folha de Atividade do Aluno: Quanto devemos comer?

Você pode ligar cada grupo de alimentos com a quantidade que uma criança de 8-11 anos de idade deve comer por dia? Dica: Frutas, legumes e laticínios são medidos em xícaras. Grãos e proteínas são medidos em gramas.

Laticínios	2-2 ½ Xícaras
Frutas	140 gramas
Grãos	1-1 ½ Xícaras
Proteínas	140-170 g
Legumes e Verduras	3 Xícaras

** 1 xícara de frutas, legumes e verduras ou laticínios é do tamanho de um punho ou uma bola de tênis

** 85g de carne, frango ou peixe é do tamanho de um pacotinho de lenço ou uma caixa de 8 gizes de cera.

**28 g de grão é do tamanho de 1