

Detetives dos Nutrientes

Série: Do 3o ao 5o Ano

Objetivos dos Alunos:

- Explicar o que é um nutriente
- Aprender como nutrientes diferentes ajudam o corpo de formas diferentes
- Conduzir pesquisa para aprender sobre um nutriente específico
- Criar um projeto que ensine outros colegas sobre o seu nutriente
- Identificar quantidades de nutrientes diferentes em uma Tabela Nutricional

Materiais:

- Laranja ou a foto de uma laranja
- Folha de Atividade do Aluno: Folha de Captura do Detetive de Nutriente (uma por aluno)
- Vários Materiais de Arte incluindo cartolina, papel cartão, giz de cera, marcadores, tesouras e lápis de cor
- Opcional: Acesso ao PowerPoint
- Várias Tabelas Nutricionais
- Acesso a Internet

Tempo Sugerido: 2-3 aulas (baseados em aulas de 45 minutos). Pode ser necessário tempo adicional para pesquisa na classe ou em casa.

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 enfoca o subcomponente do bem-estar físico da nutrição. Os alunos são introduzidos ao termo "nutriente", e eles aprendem que os diferentes nutrientes em alimentos ajudam o corpo de maneiras diferentes. Durante a aula, equipes de alunos são convidados a selecionar nutrientes para pesquisa. Eles podem escolher qualquer nutriente encontrado em uma Tabela Nutricional, incluindo, mas não limitado a, gordura (poderia dividir em saturada e trans), colesterol, sódio, carboidratos (poderia dividir em fibras alimentares e açúcares), proteína, vitamina A, vitamina C, vitamina D, cálcio, ferro, e potássio. Os alunos podem pesquisar informações sobre esses nutrientes nos recursos da web listados abaixo. É muito importante que as crianças entendam que diferentes alimentos fornecem diferentes nutrientes que podem ajudá-los a se manterem saudáveis, uma outra razão para manter o equilíbrio e variedade. Nessa idade, eles também podem ser introduzidos para o fato de que alguns nutrientes são especialmente importantes para a nossa saúde portanto eles devem ser consumidos em abundância, enquanto outros, embora necessários para ajudar nossos corpos, devem ser consumidos com moderação.

Como os alunos irão aprender, há muitos nutrientes diferentes necessários para se manter saudável. Uma vez que cada nutriente tem uma função diferente do outro, eles devem comer um equilíbrio dos diferentes grupos de alimentos e uma variedade de alimentos dentro de cada grupo para obterem todos os nutrientes de que precisam.

- Os alimentos do grupo dos vegetais podem incluir fibra alimentar, potássio, vitamina A, vitamina C, vitamina K, cobre, magnésio, vitamina E, vitamina B6, folato, ferro, manganês, tiamina, niacina, e colina.
- Os alimentos do grupo das frutas podem conter fibra alimentar, potássio, e vitamina C entre outros nutrientes.
- Os alimentos do grupo dos cereais, em particular, grãos integrais podem incluir fibra alimentar, ferro, zinco, manganês, ácido fólico, magnésio, cobre, tiamina, niacina, vitamina B6, fósforo, selênio, riboflavina e vitamina A.
- Os alimentos do grupo dos laticínios podem incluir cálcio, fósforo, vitamina A, vitamina D (em produtos enriquecidos com vitamina D), riboflavina, vitamina B12, proteína, potássio, zinco, colina, magnésio, e selênio.
- Os alimentos do grupo da proteína podem incluir proteína, vitamina B, niacina, vitamina B12, vitamina B6, e riboflavina; selênio, colina, fósforo, zinco, cobre, vitamina D e

vitamina E. Frutos do Mar incluem ácidos graxos ômega-3 polinsaturados. Ovos e nozes têm vitamina E. Soja inclui cobre, manganês e ferro.

Para ajudar a reforçar a conexão do mundo real com os nutrientes em seus alimentos, os alunos serão introduzidos a uma Tabela Nutricional. Para obter informações e recursos para ajudar as crianças a compreenderem a Tabela Nutricional, ir em:

www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm.

Para informações específicas sobre estes nutrientes, incluindo nutrientes para encorajar e limitar, visitar: <http://www.choosemyplate.gov/nutrition-nutrient-density>. Para informação sobre outros nutrientes e recomendações importantes sobre alimentação, ver as Diretrizes Alimentares da USDA para os americanos 2015-2020, <http://health.gov/dietaryguidelines> ou no Escolher Meu Prato (MyPlate) da USDA www.choosemyplate.gov.

Além das Diretrizes Alimentares 2015-2020, o Departamento de Agricultura dos EUA Meu Prato (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.

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

- Centros de Controle e Prevenção de Doenças - Corpo e Mente!
<http://www.cdc.gov/bam/nutrition/index.html>
- Escolher Meu Prato (MyPlate) USDA – Comer melhor e se sentir melhor usando a Tabela Nutricional
<http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/sites/default/files/images/NutritionFactsLabel.pdf>
- Escolher Meu Prato (MyPlate) USDA <http://www.choosemyplate.gov>
- Jogos do Escolher Meu Prato (MyPlate) USDA <http://www.choosemyplate.gov/games>
- Escolher Meu Prato (MyPlate) Densidade Nutricional
<http://www.choosemyplate.gov/nutrition-nutrient-density>

- Super Tracker USDA
<https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx><https://www.supertracker.usda.gov/foodtracker.aspx>
- Diretrizes Alimentares da USDA para os americanos 2015-2020
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>

Procedimento:

Aula 1: Detetives Nutricionais

1. Divida os alunos em equipes e dar a cada equipe uma imagem de uma laranja ou, se possível, um pedaço real da fruta. Desafie as equipes para listar em uma folha de papel quantas palavras ou frases puderem em dois minutos que descrevem a laranja. Incentive-os a serem o mais silenciosos possível, uma vez que estarão competindo com outras equipes. Descrições provavelmente incluirão termos como laranja, redonda, dura, e suculenta.
2. Depois de dois minutos, diga aos alunos que o tempo acabou. Peça para contarem suas descrições. Em seguida, diga que eles terão que riscar todas as descrições que eles são capazes de ver com os olhos. (Isto incluiria todas as descrições acima). Peça aos alunos para contar o número de respostas que sobraram em seus papéis. Diga que eles terão mais dois minutos para adicionar qualquer descrição da laranja que eles não seriam capazes de ver com os olhos. No final do tempo, peça para os grupos contarem novamente as respostas. Em seguida, vá ao redor da sala e convide cada grupo para ler uma resposta de cada vez, sem repetir respostas.
3. Explique aos alunos que todos os alimentos têm elementos invisíveis, como blocos de construção chamados nutrientes que têm funções específicas em nossos corpos. Pergunte aos alunos se eles têm alguma idéia dos nutrientes que estão em uma laranja. Peça aos alunos que encontrem uma Tabela Nutricional da laranja ou irem a este site onde podem encontrar uma.
https://www.whatscooking.fns.usda.gov/sites/default/files/factsheets/HHFS_ORANGES_DEc2012.pdf
4. Explique que as Tabelas Nutricionais estão incluídos na maioria dos alimentos embalados para que as pessoas saibam o que compõe alimento, incluindo os nutrientes. Para frutas, legumes e verduras, muitas vezes temos que ir on-line ou procurar informações no mercado. Desafie os alunos a listarem todos os nutrientes que estão em uma laranja, de acordo com a tabela. Isso inclui carboidratos (fibra alimentar e açúcar), proteína, cálcio, vitamina A e vitamina C. Explique que as porcentagens ao lado de cada

um dos nutrientes mostra a quantidade que o alimento contribui para a quantidade do nutriente que devemos consumir a cada dia.

5. Desafie os alunos para identificarem qual nutriente tem o maior valor diário percentual em uma laranja. (Vitamina C). Relembre os alunos que precisamos de um equilíbrio de nutrientes para manter nosso corpo funcionando. Alguns nutrientes são especialmente importantes para a nossa saúde de modo que devemos tentar obter bastante deles a cada dia. Outros nutrientes também são importantes para ajudar nossos corpos a funcionarem, mas devemos consumi-los com moderação, porque muito deles não são bons para nós. Hoje, eles serão Detetives de Nutrientes para aprender tudo o que puderem sobre um nutriente encontrado nos alimentos. Eles, então, deverão criar um projeto para ajudar a ensinar essa informação para o resto da classe.
6. Divida os alunos em equipes de pesquisa. Atribua a cada equipa de detetives um nutriente das tabelas nutricionais ou permita que eles escolham um. Distribua a "Folha de captura do Detetive de Nutrientes". Explique que o trabalho de cada equipe de pesquisa é desenvolver 5-8 perguntas que eles gostariam de aprender sobre o seu nutriente e, em seguida, pesquisar para saber as respostas. Sugestões de perguntas estão incluídas na folha de atividades do aluno. Dê aos alunos um tempo suficiente e recursos para realizar pesquisas. Eles podem usar livros da biblioteca ou sites da web incluídos na seção especialista instantâneo. Cada aluno deve completar a sua própria folha ou pesquisa, mas eles podem trabalhar juntos para encontrar a informação. Os alunos podem precisar de mais tempo em casa para completar a pesquisa.
7. *Informe os alunos que, quando tiverem concluído suas pesquisas, eles devem desenvolver, uma apresentação ou projeto criativos e interessantes para ajudar a ensinar os outros sobre seus nutrientes. Seu projeto pode ser um artigo de jornal, programa de entrevistas, cartas para trocar de nutrientes, história em quadrinhos, apresentação do PowerPoint, um cartaz ou um pôster. Eles devem de alguma forma incluir respostas a todas as perguntas em seu projeto.

Aula 2: Ensinar e Re-ensinar

1. Após concluir a pesquisa, convide os alunos a ensinarem o resto da classe sobre seus nutrientes. Uma vez que todos os grupos tiverem apresentado, convide os alunos a fazerem conexões entre nutrientes e tirar conclusões sobre a importância de um equilíbrio de diferentes tipos de nutrientes.
2. Finalmente, distribuir uma Tabela Nutricional para cada grupo. Como a parte final da sua missão, desafie-os a identificar a quantidade dos nutrientes que eles pesquisaram

que estão nos alimentos que os rótulos representam. Você pode compartilhar que as porcentagens próximas a cada quantidade de nutrientes é um guia para a quantidade do nutriente em uma porção daquele alimento em comparação com o que é necessário a cada dia. Distribua a "folha de captura da tabela de nutrição" para ajudá-los a coletar essas informações.

3. Convidar os grupos para compartilharem as suas observações. Desafie os alunos a identificarem que saber sobre os nutrientes pode ajudá-los a manterem o bem-estar.

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.*

Neste momento, as escolhas alimentares dos alunos pode ser influenciada principalmente pelos pais, cuidadores e pela equipe do refeitório da escola. Mas, à medida que envelhecem, eles serão capazes de fazer mais opções de alimentos para si próprios. Peça aos alunos para identificarem os nutrientes que eles possam não estar ingerindo o suficiente, juntamente com estratégias de como eles poderiam aumentar a sua ingestão diária desses nutrientes.

Conexão com a Família:

Peça aos alunos para trabalharem com membros da família para identificar todos os nutrientes que fazem parte de uma refeição em família.

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:

Convidar alguém da equipe de nutrição da sua escola ou da sua região para explicar como informações sobre os nutrientes desempenham um papel importante na seleção dos alimentos que fazem parte do lanche escolar ou menu de almoço.

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 informação válida, produtos, e serviços 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

- Reconhecer que “ a boa saúde é o equilíbrio “de boa nutrição com atividade física.

Padrões Fundamentais Comuns de Estado , Falar e Ouvir

- Participar em conversas colaborativas com diversos parceiros sobre temas e textos do nível da série deles com colegas e adultos em pequenos e grandes grupos.
- Fazer e responder perguntas sobre o que um palestrante diz, a fim de reunir informações adicionais ou esclarecer algo que não foi compreendido.
- Adicionar desenhos ou outros displays visuais nas descrições quando oportuno para clarificar ideias, pensamentos e sentimentos.
- Com orientação e apoio de adultos, recordar informações a partir de experiências ou reunir informações de fontes fornecidas para responder a uma pergunta.
- Distinguir entre informação fornecida por imagens ou outras ilustrações e informações fornecidas por palavras em texto.
- Determinar ou esclarecer o significado das palavras e frases desconhecidas e com vários significados.

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

Folha de Atividade do Aluno: Folha de Captura do Detetive de Nutriente

1. Escolha um nutriente.
2. Desenvolva de 5 a 8 perguntas que você gostaria de pesquisar sobre este nutriente.
3. Pesquise e anote as respostas abaixo.
4. Uma vez que a sua pesquisa estiver concluída, trabalhar com os membros do grupo para desenvolver uma apresentação interessante e criativa para ensinar o resto de sua classe sobre seu nutriente. Apresente repostas para todas as suas perguntas. Certifique-se de envolver todos os membros do grupo na apresentação.

Nome do Nutriente:

Pergunta 1:

Pergunta 2:

Pergunta 3:

Pergunta 4:

Pergunta 5:

Pergunta 6:

Pergunta 7:

Pergunta 8:

Possíveis perguntas

O que é o meu nutriente?

Por que o meu nutriente é importante?

Qual é a função do meu nutriente no corpo?

Por que o corpo precisa do meu nutriente?

Quais os grupos de alimentos que normalmente tem este nutriente?

Quais alimentos são boas fontes do meu nutriente?

Existe mais de um tipo deste nutriente?

Quanto deste nutriente as crianças da sua idade devem ingerir por dia?

Ele é considerado um nutriente que nós devemos comer bastante ou em moderação e por quê?

Qual é uma estratégia para comer mais (ou menos) do meu nutriente?

Qual é um fato interessante do meu nutriente?

O modo de preparar ou cozinhar os alimentos afetam meus nutrientes?

Folha de Atividade do Aluno: Folha de Captura da Tabela Nutricional

Alimento:

Nutriente	Quantidade	Quantidade de Nutrientes	%DV

Minhas observações sobre este alimento:

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 enfoca 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?

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/healthyouth/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