

Padrões Saudáveis de Alimentação

Série: G5

Objetivos dos Alunos:

- Compreender como as escolhas dos alimentos podem contribuir para termos uma boa saúde
- Aprender como equilíbrio, variedade e o tamanho da porção pode contribuir para padrões saudáveis de alimentação.
- 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

Materiais:

- Copos e colheres de medição, tigelas e uma balança de alimentos
- Folha de Atividade do Aluno: Quebra-Cabeça da Alimentação Saudável (uma por aluno)
- Folha de Atividade do Aluno: Meu Prato (MyPlate) (uma por aluno)
- Folha de Atividade do Aluno: Quanto é o certo? (uma por aluno)
- Um exemplo de alimento de cada grupo alimentar (alternativas são dadas caso não seja possível trazer alimentos)
- Vários materiais de arte incluindo giz de cera, marcadores, tesouras, lápis de cor, e papel em branco ou cartolinas.
- Um cópia de Cachinhos Dourados e os 3 Ursos. Se este livro não estiver disponível outras opções são: Cachinhos Dourados e os 3 Dinossauros, A Lagarta Muito Faminta ou Nublado com possibilidade de Almôndegas

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 aprendem que as diferentes escolhas que fazem sobre o que comem e bebem podem se encaixar como um quebra-cabeça, tudo levando ao que é chamado um padrão saudável de alimentação. Sabemos que a nutrição e a saúde estão intimamente relacionadas, e as evidências mostram que os padrões saudáveis de alimentação estão associados a resultados positivos para a saúde. Felizmente, há muitas escolhas que podemos fazer que ajudam a termos hábitos 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>.

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 Meu Prato (MyPlate), visite: www.choosemyplate.gov.

Para evitar confusão entre os tipos de padrões que os alunos estão aprendendo em matemática, o conceito de um padrão saudável de alimentação é apresentado aos alunos como um quebra-cabeça, com diferentes escolhas nutricionais servindo como peças que ajudam a montar esse quebra-cabeça. Esta lição enfoca nas peças de equilíbrio, variedade e quantidade do quebra-cabeça. **Equilíbrio** é garantir que nossa dieta inclua alimentos que representam todos os grupos de alimentos. Uma vez que nenhum alimento pode nos dar todas as nossas

necessidades nutricionais, **variedade** significa escolher diferentes alimentos dentro de cada grupo alimentar. A quantidade recomendada é a quantidade de cada grupo de alimentos que devemos obter todos os dias.

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 4 a 8 anos devem consumir 140 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 4 a 8 anos é 1 ½ xícaras por dia.

Frutas - Consiste em qualquer fruta ou suco 100% de fruta. As frutas podem ser frescas, enlatadas, congeladas ou secas, e podem ser inteiras, cortadas, ou em purê. A porção recomendada para crianças de 4 a 8 anos é 1 a 1½ 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 4 a 8 anos é 2 ½ 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 4 a 8 anos é 115 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 alimento. 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.

Dentro da lição, os professores são direcionados para lerem em voz alta Cachinhos Dourados e os Três Ursos como um exemplo de livro com figuras sobre porções. Se essa história não estiver disponível, outras opções incluem:

- Cachinhos Dourados e os 3 Dinossauros de Mo Willems
- A Lagarta Muito Faminta de Eric Carle
- Nublado com possibilidade de Almôndegas de Judi e Ron Barrett

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.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/>
- Escolher Meu Prato (MyPlate) da USDA <http://www.choosemyplate.gov>
- Jogos do Escolher Meu Prato (MyPlate) da USDA <http://www.choosemyplate.gov/games>
- Folhas para colorir do Escolher Meu Prato (MyPlate) da USDA <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/ColoringSheet.pdf>
- Checklist Diário do Meu Prato (MyPlate) Checklist para Encontrar seu Padrão Saudável de Alimentação no Escolher Meu Prato (MyPlate) da USDA http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/dietary_guidelines_for_americans/MyPlateDailyChecklist_1400cals_Age4-8.pdf

Procedimento:

Aula 1: Quebra-Cabeça da Fundação

1. Informe os alunos que hoje vocês vão falar sobre quebra-cabeças. Pergunte: "Quem já brincou com quebra-cabeças?" e "Com que tipo de quebra-cabeças você brincou?" Convide voluntários a descreverem o que é um quebra-cabeça. Você pode ter um quebra-cabeças de exemplo na frente da sala para referência. Oriente os alunos a compreenderem que os quebra-cabeças são compostos de peças que se encaixam para formar uma imagem grande. Hoje eles vão aprender sobre como as escolhas alimentares podem ser como um quebra-cabeça.
2. Distribua a Folha de Atividade do Aluno: Quebra-Cabeça da Alimentação Saudável e peça aos alunos que coloquem e cortem as peças do quebra-cabeça. Peça aos alunos que leiam as palavras em cada parte do quebra-cabeça. Em seguida, convidá-los a desmontar e montar o quebra-cabeça algumas vezes. Explique que essas diferentes peças ajudam a montar o retrato grande de uma alimentação saudável.
3. Peça aos alunos para segurarem a peça do quebra-cabeça "equilíbrio". Peça a voluntários para compartilharem o que eles sabem sobre o equilíbrio. Você pode demonstrar o equilíbrio usando uma balança ou uma gangorra, ou você pode mostrar como os alunos podem usar seus braços ou até mesmo um amigo para equilibrar-se quando eles estão em uma perna só. Pergunte aos alunos como pensam que o equilíbrio se relaciona com os alimentos que comemos. Aceite todas as respostas razoáveis.
4. Mostre aos alunos a Folha de Atividade do Aluno: Meu Prato (MyPlate) e diga-lhes que o quadro pode dar a eles uma dica sobre o equilíbrio com nossas escolhas alimentares. Aponte os diferentes grupos de alimentos no prato e no copo. Pergunte aos alunos o que eles sabem sobre esses grupos de alimentos e passe um tempo revendo os grupos, se os alunos não estiverem familiarizados. Certifique-se de que os alunos sabem que alimentos de diferentes grupos de alimentos ajudam os nossos corpos de diferentes maneiras. Quando comemos alimentos de todos os grupos de alimentos, isso é chamado **equilíbrio**. E é uma das peças do quebra-cabeça da alimentação saudável.
5. Convide os alunos a desenhar uma imagem de diferentes alimentos dos grupos de alimentos na folha de atividades Meu Prato (MyPlate). Quando terminar, pergunte:
 1. Quais grupos de alimentos deveriam estar no prato para se ter uma padrão saudável?
 2. Como sabemos que o prato é equilibrado?

3. Se não temos um dos grupos de alimentos no nosso prato no café da manhã, o que poderíamos fazer para ter certeza de obter o equilíbrio na próxima refeição ou lanche?
6. Se os alunos precisarem de ajuda adicional para reforçar o conceito de equilíbrio, convidá-los a cortar suas ilustrações do prato e juntar todas as peças em uma pilha grande. Convide diferentes alunos para chegar e escolher aleatoriamente cinco pedaços de papel, identificar os grupos de alimentos que eles escolheram e, em seguida, qual eles precisariam adicionar para ter equilíbrio de todos os grupos de alimentos.
7. Em seguida, convide os alunos para segurarem a peça do quebra-cabeça da alimentação saudável que diz, "variedade". Pergunte aos alunos se eles já ouviram a palavra "variedade". Se sim, o que eles acham que isso significa? Explique que a variedade é "muitas coisas diferentes dentro do mesmo grupo". Você pode reforçar o conceito mostrando todos os tipos diferentes de cores de giz de cera em uma caixa, a variedade de lancheiras que os alunos têm, ou mesmo a variedade de livros em sua sala de aula.
8. Pergunte aos alunos como eles acham que pode haver variedade nos alimentos que comemos. Explique que variedade significa comer muitos alimentos diferentes dentro de todos os grupos de alimentos. Para ilustrar quanta variedade existe dentro de cada grupo de alimentos, divida os alunos em equipes e escolha um grupo de alimentos como por exemplo, frutas ou legumes. Desafie cada equipe a criar uma lista de todos os alimentos que puderem desse grupo de alimentos em apenas cinco minutos! Incentive os alunos a pensarem em muitas cores diferentes dos alimentos em seu grupo de alimentos.
9. Se os alunos precisam de um desafio extra ou reforço adicional, convide cada grupo para competir no Desafio de Variedade do Grupo de Alimento! Para participar do desafio, comece com o grupo de alimentos que os alunos fizeram a lista. Vá ao redor da sala e peça a cada grupo o nome de um alimento de sua lista desse grupo. Eles não podem, entretanto, nomear um alimento que já tenha sido escolhido. Marque pontos para ver quantos alimentos são nomeados. Se a lista deles estiver vazia ou se repetir um alimento que já foi dito, eles estão fora. Eles só podem nomear alimentos que estavam em suas listas. Isso continuará até que apenas um grupo de alunos fique. Repita este jogo para cada grupo de alimentos. O grupo de alunos com mais vitórias nos Grupo de Alimentos individuais será nomeado campeão do Desafio.
10. Pergunte aos alunos por que eles acham importante ter variedade na nossa dieta. Explique que diferentes alimentos ajudam nosso corpo de maneiras diferentes. Nenhum

alimento nos dá tudo o que precisamos para permanecer saudável. É por isso que é realmente importante comer uma variedade de alimentos.

Aula 2: Quanto devemos comer?

1. Leia a história da Cachinhos Dourados e os Três Ursos ou uma versão adaptada em voz alta. Peça aos alunos para listar as escolhas que a personagem principal Cachinhos Dourados faz na história. Mostrar ou desenhar uma imagem para os alunos das três tigelas (grande, média, pequena). Lembre aos alunos que a Cachinhos Dourados não queria comer muito nem pouco. Sua porção foi a apenas a certa! Explique que a quantidade "certa" de alimento para cada pessoa a cada dia é chamada de porção. Esse montante "justo" é baseado em muitas coisas como a nossa idade ou mesmo se somos um menino ou uma menina.
2. Peça aos alunos para segurarem a peça do quebra-cabeça que diz, "quantidade" do seu quebra-cabeça da alimentação saudável. Explique que comer a quantidade certa de cada grupo de alimentos é outra parte do quebra-cabeça da alimentação saudável.
3. Peça aos alunos que nomeiem os grupos de alimentos que aprenderam anteriormente. Distribua a Folha de Atividade do Aluno "Quanto devemos comer?" Tenha copos, tigelas e colheres de medição diferentes disponíveis. Se possível, tenha alimentos reais para cada grupo de alimentos que os alunos possam medir. Para cada grupo de alimentos, reveja a quantidade "certa" listada na folha. Além da medição real, apontar um objeto comum que pode ser usado para ajudar os alunos a compararem as medições com algo que é familiar. Em seguida, convide os alunos a virem na frente e mostrarem qual seria a quantidade certa usando as ferramentas de medição. Dê a todos os alunos a oportunidade de medir pelo menos um grupo de alimentos.
4. Pergunte aos alunos: "Por que é importante conhecer a quantidade recomendada para cada grupo de alimentos?" Explique que, como a Cachinhos Dourados, não queremos comer muito nem pouco de qualquer grupo de alimentos. Conhecer os tamanhos das porções recomendadas pode ajudar-nos a comer a quantidade "certa" para nós.
5. Lembre aos alunos que as peças do quebra-cabeça se encaixam para formar uma imagem grande. Convide-os a tirar as três peças do quebra-cabeça (equilíbrio, variedade e quantidade). Explique que, quando essas peças são colocadas juntas, ajudam a formar um quadro maior chamado "padrão saudável de alimentação ". Quando eles fazem essas escolhas ao longo do tempo, é exatamente como um padrão que se repete. Em vez de um padrão como A, A, B, A- é um padrão saudável de alimentação!

6. Como tarefa final, desafie os alunos a criarem seus próprios quebra-cabeças! Convide-os a ilustrar algo que poderia representar um padrão saudável de alimentação. Você pode rever o que os alunos aprenderam sobre equilíbrio, variedade e quantidade. Uma vez que os alunos tenham concluído seus desenhos, direcioná-los para cortar os desenhos em 5-8 peças de quebra-cabeça e desafiar um parceiro para colocar o quebra-cabeça juntos. Convide cada dupla para compartilhar seus quebra-cabeças com a classe e para explicar como eles se relacionam com padrões saudáveis de alimentação.

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.*

Experimentar novos alimentos pode ser uma maneira divertida para criar variedade em nossa dieta. Pergunte aos alunos se eles podem nomear o último "novo" alimento que eles experimentaram. De que grupo de alimentos ou grupos? Peça aos alunos que imaginem que poderiam experimentar um novo alimento de cada grupo de alimentos. Que comida ou bebida eles gostariam de tentar? Como eles poderiam pedir a seus pais, cuidadores ou funcionários da lanchonete da escola para ajudá-los a experimentar pelo menos um desses alimentos?

Conexão com a Família:

Peça aos alunos para compartilharem seus quebra-cabeças de alimentação saudável com suas famílias. No jantar, peça para os alunos e os pais pensarem sobre os diferentes grupos de alimentos em seu prato. Quantos grupos de alimentos estão representados? Existe uma variedade de alimentos de algum dos grupos? Há mais ou menos do que a quantidade recomendada dos alimentos no prato?

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

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

Padrões Fundamentais Comuns de Estado Para Artes da Língua Inglesa

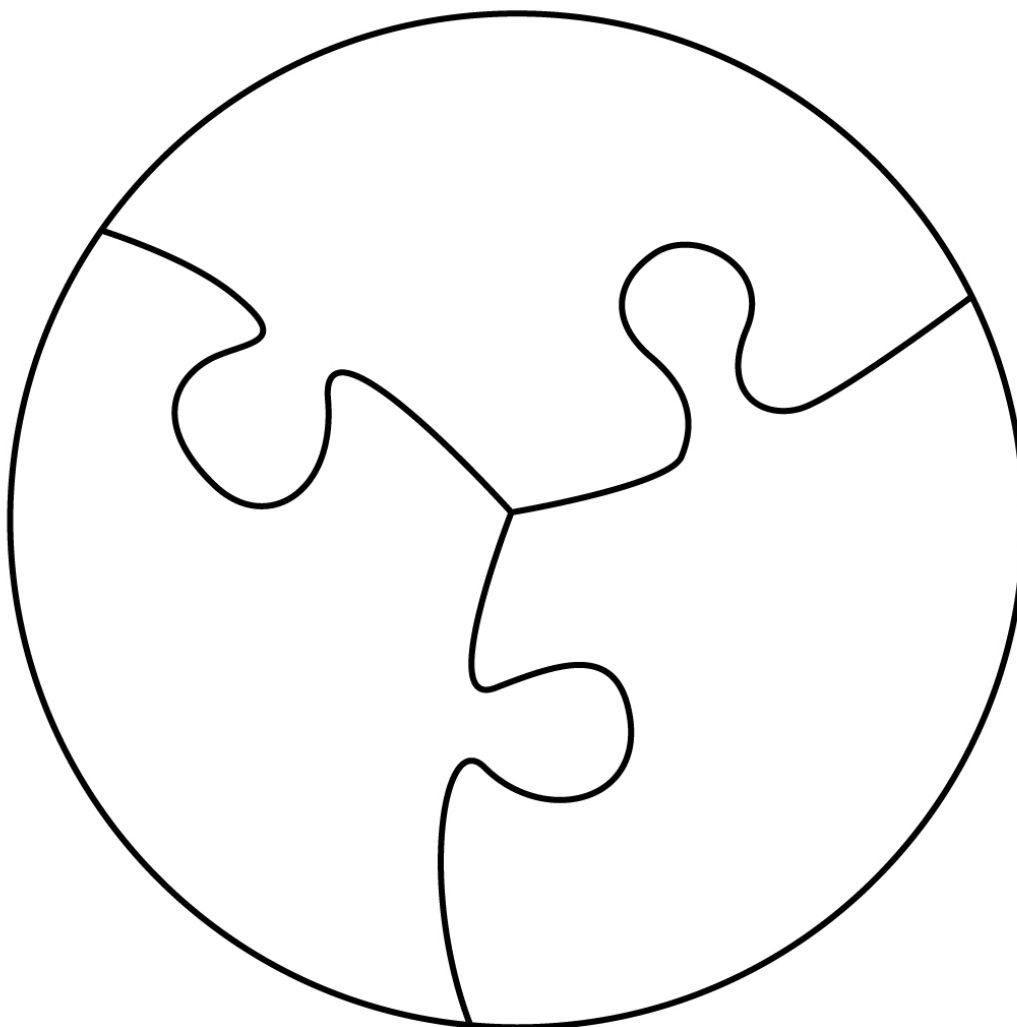
- Participar em conversas colaborativas com diversos parceiros sobre temas e textos nivelados, com colegas e adultos, em grupos pequenos e maiores.
- Fazer e responder a perguntas sobre o que o orador diz para coletar informações adicionais ou esclarecer algo que não é compreendido.
- Adicionar desenhos ou outras exibições visuais às descrições, conforme desejado, para clarificar ideias, pensamentos e sentimentos.
- Com orientação e apoio de adultos, relembrar informações de experiências ou coletar informações de fontes fornecidas para responder a uma pergunta.
- Distinguir entre as informações fornecidas por imagens ou outras ilustrações e informações fornecidas por palavras no texto
- Determinar ou esclarecer o significado de palavras e frases desconhecidas e com múltiplos significados.

Padrões Fundamentais Comuns de Estado para Prática de Matemática

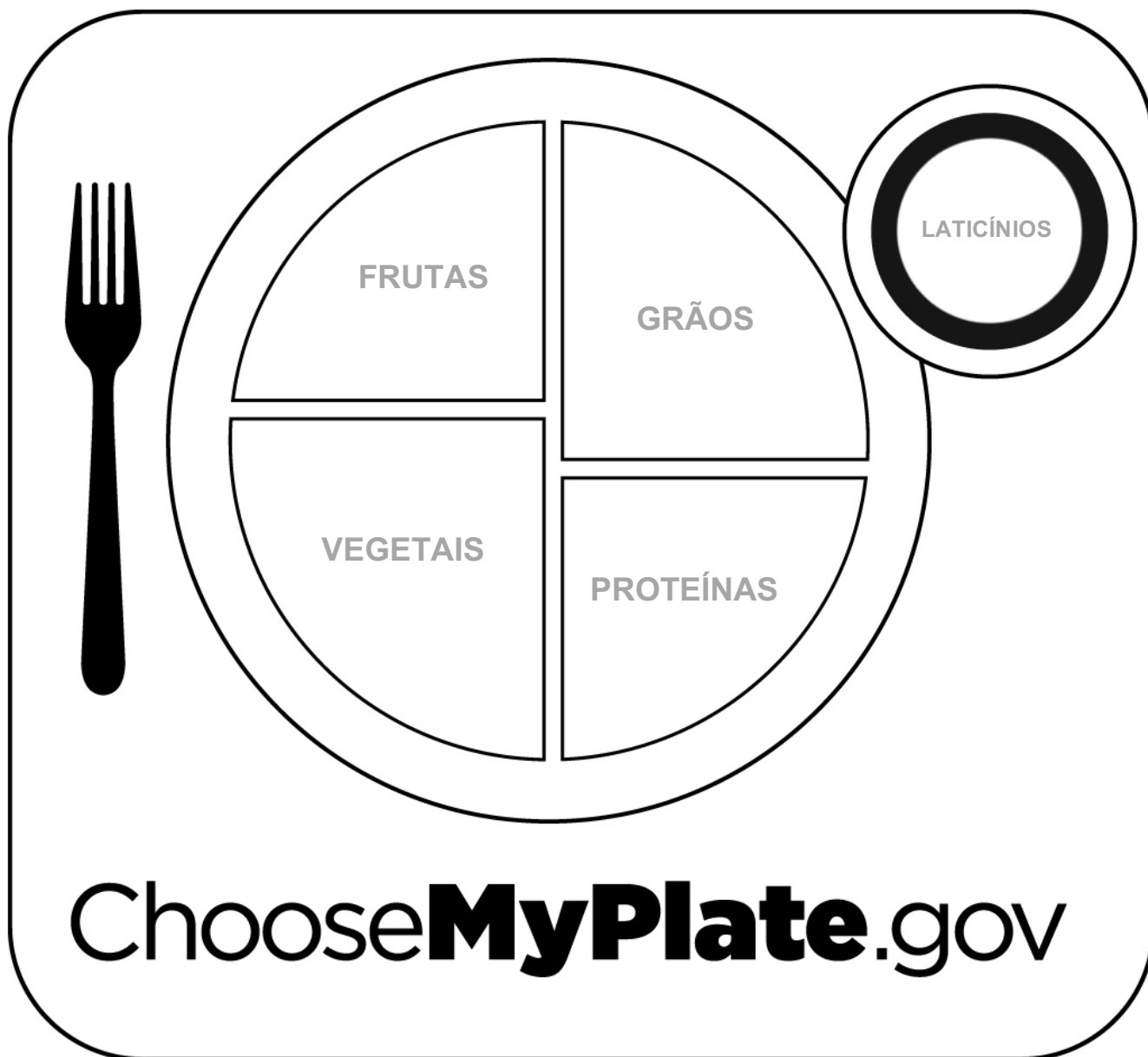
- Classificar objetos e contar o número de objetos em cada categoria.
- Representar e interpretar informação.
- Medir e estimar comprimentos em unidades padrões.

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

Folha de Atividade do Aluno: Quebra-Cabeça da Alimentação Saudável



Folha de Atividade do Aluno: “Meu Prato (MyPlate)”



Folha de Atividade do Aluno: Quanto é o certo?

1. Veja os grupos de alimentos abaixo e as quantidades que você deve comer de cada grupo.
2. Use, então, as ferramentas para medir as quantidades.

Grupos de Alimentos	Quantidade Diária Recomendada para crianças de 4-8 anos	Parece
Laticínios 	2½ xícaras	1 xícara 
Frutas 	1-1½ xícaras	½ xícara 
Vegetais 	1½ xícaras	28 gramas 
Grãos 	141 gramas	28 gramas 
Proteínas 	141 gramas	84 gramas 