

Para Alimentar o Pensamento

Série: G5

Objetivos dos Alunos:

- Aprender como as calorias dos alimentos e bebidas dão energia ao corpo e as como as atividades usam energia
- Identificar o que influencia suas escolhas alimentares
- Montar seu próprio almoço, usando o que aprendeu sobre padrões saudáveis de alimentação

Materiais:

- Folha de Atividade do Aluno: Dar ou Tirar
- Folha de Atividade do Aluno: Bandeja do Almoço
- Argila ou Massa de modelar
- Vários materiais de artes incluindo revistas com fotos de alimentos, tesouras, cola, giz de cera, lápis de cor e marcadores coloridos.

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.

Os alunos irão explorar as razões pelas quais comemos e como as calorias dos alimentos e bebidas dão a energia que o corpo precisa para funcionar e ser ativo. Eles aprendem que usamos essa energia para nos mover, aprender e brincar. É difícil para a maioria dos alunos deste nível compreender a ciência por trás das calorias, de modo que o termo é simplesmente introduzido durante esta parte da lição. Para obter ideias sobre como explorar a ciência por trás das calorias, consulte o [link para aulas 3-5].

Na segunda aula, os alunos exploram o que influencia as escolhas alimentares que fazemos. À medida que os alunos envelhecem, eles começarão a fazer suas próprias escolhas sobre o que comem e serão mais influenciados pelos colegas, pela mídia e por outras fontes. Entender o que influencia suas escolhas pode ajudar a estabelecer uma base para tomar essas decisões.

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.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) 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: A comida é combustível para o corpo como a gasolina é para o carro

1. Escreva a sentença inicial, "Nós comemos porque ..." na lousa e convide os alunos a completarem e compartilharem respostas. Aceite todas as respostas razoáveis. Se os alunos não identificam que nós comemos para ser saudável e para obter a energia que precisamos, pergunte-lhes o que eles pensam que poderia acontecer se não comermos alimentos? Explique que o alimento é importante tanto para a nossa saúde quanto para nos dar energia que precisamos para viver, trabalhar e brincar.
2. Pergunte: O que um carro precisa para se mover? O que precisamos colocar no nosso corpo para ter certeza de que podemos trabalhar, dormir, brincar e nos mover? Explique que a gasolina é combustível para o carro, e o alimento é combustível para nossos corpos.
3. Peça aos alunos para pensarem sobre o que nos dá energia nos diferentes alimentos. Explique que existe algo chamado "calorias" nos alimentos e bebidas que é uma forma de energia que alimenta nossos corpos. Quando comemos e bebemos alimentos e bebidas que contêm calorias, essas calorias nos dão energia. Podemos então usar essa energia para viver, trabalhar e brincar. Deixe os alunos saberem que muitos alimentos também nos ajudam a manter nosso coração saudável, ossos e músculos fortes, e o cérebro trabalhando bem para que possamos aprender na escola. Instrua os alunos a modelar várias atividades diferentes que usam a energia dos alimentos. Desafie os alunos a:
 - pular o mais rápido que puder por 10 segundos
 - apontar para o coração deles e tentar sentir ele batendo
 - fingir dormir ou descansar
 - respirar fundo bem devagar
 - fazer músculo com os braços
 - ficar em um pé só
 - dançar
 - fingir um espirro ou um bocejo
4. Enquanto eles fazem cada atividade, desafie-os a pensar em um alimento que eles comeram hoje que lhes deu a energia para fazer as atividades.
5. Reforçar ou ampliar este conceito com o jogo "Dar ou Tirar". (Nota: Você precisará cortar os cartões da folha de atividades antes da aula). Divida os alunos em grupos e

distribua uma pilha de cartões para cada grupo de alunos. Coloque as cartas viradas para baixo no meio da mesa. Informe aos alunos que o aluno com o aniversário mais próximo de hoje começará selecionando um cartão do topo da pilha e lendo o cartão para o grupo. Os membros da equipe têm de decidir se o item no cartão "dá" ou "tira" energia. Fale para os alunos que se o grupo não concorda se o item dá ou tira energia para colocá-lo de lado e voltar para ele quando todos os outros cartões forem colocados na pilha "Dar" ou "Tirar".

6. Quando todas as cartas tiverem sido colocadas nas pilhas, instrua os alunos a olharem para a pilha "Dar". Pergunte: O que você observa sobre os itens nesta pilha? Que grupos de alimentos estão representados? Instrua os pequenos grupos de alunos a classificarem os cartões de alimentos nos grupos de alimentos.
7. Aprendizagem prolongada: Peça aos pequenos grupos que criem seus próprios conjuntos de cartões para itens que dão e tiram energia. Uma vez que os pequenos grupos desenvolveram seus próprios jogos, podem desafiar a outra equipe e trocar os cartões.

Aula 2: O que influencia a sua escolha 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. Explique que quando escolhemos alimentos para comer, muitas vezes há uma pessoa ou coisa que nos ajuda a fazer essa escolha. Reforçar o conceito, pedindo aos alunos para pensarem sobre o que eles comeram para o café da manhã esta manhã. Faça com que todos os alunos se levantem. Em seguida, leia as seguintes frases e peça aos alunos que se sentem quando uma das frases for verdadeira:
 - Eu comi isto no café da manhã porque meus pais ou cuidadores me falaram para comer.
 - Eu comi isto no café da manhã porque eu vi em um comercial da TV.
 - Eu comi isto no café da manhã porque é algo que minha família ama comer.
 - Eu comi isto no café da manhã porque eu gosto do sabor.
 - Eu comi isto no café da manhã porque _____. (Peça para os alunos que ainda estiverem de pé para falarem outras razões).

4. Explique que pode haver muitas razões diferentes pelas quais fazemos escolhas alimentares, e essas razões podem mudar ao longo do tempo. Seus pais ou cuidadores podem escolher a maioria de seus alimentos agora, mas, à medida que envelhecerem, eles serão capazes de fazer suas próprias escolhas alimentares com mais frequência.
5. Pergunte aos alunos como o que aprenderam sobre equilíbrio e variedade poderia ajudá-los a fazer escolhas alimentares que os ajudem a ficar bem.
6. Peça aos alunos para fingirem que eles podem criar seu próprio cardápio de almoço para amanhã. Distribua a folha de atividades do aluno "Lancheira". Revise as instruções e explique como eles podem ganhar pontos com seus itens de almoço. Convide os alunos a encherem a lancheira com as coisas que gostariam para o almoço. Eles podem desenhar os itens do almoço ou eles podem cortar imagens de revistas ou sites da web.
7. Quando terminar, convide-os a "compartilharem" seus almoços com um parceiro, explicando por que eles escolheram estes alimentos. Se o tempo permitir, desafie-os a trabalhar com seu parceiro para somar os seus pontos e fazer quaisquer alterações ou adições para aumentar pontos.

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.*

Peça aos alunos para pensarem sobre os alimentos que eles gostariam de comer no jantar e para desenharem ou escreverem os itens do jantar em uma folha de papel. Pergunte aos alunos se seu desenho inclui um equilíbrio de todos os grupos de alimentos. Se isso acontecer, coloque uma estrela no topo da página. Se não, decida o que precisa ser mudado para torná-lo mais equilibrado.

Conexão com a Família:

Incentive os alunos a compartilharem suas "lancheiras" com os membros da família. Discuta maneiras de fazer este almoço ou incorporar alguns dos alimentos selecionados. Desafie os alunos a explicarem aos membros da sua família por que escolheram estes alimentos.

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:

A cultura muitas vezes influencia nossas escolhas alimentares. Convidar representantes de diferentes grupos culturais da comunidade para compartilhar receitas ou preparar alimentos que os alunos possam experimentar ou tentar fazer em casa

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

- Compreender problemas e perseverar em resolvê-los.
- Classificar objetos e contar o número de objetos em cada categoria.
- Representar e interpretar informação.

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

Folha de Atividade do Aluno: Dar ou Tirar

Nota para o Professor: Cortar os cartões do aluno para cada grupo pequeno.



CARTÕES DE BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA	
Queima calorias e ajuda a manter a energia	Aumenta a energia
Aumenta a força muscular	Melhora a postura
Aumenta a eficiência do coração e dos pulmões	Reduz o stress
Aumenta a estamina	Melhora o sono
Aumenta a força dos ossos	Reduz o risco de depressão
Melhora a circulação	Constroi autoconfiança
Diminui a pressão sanguínea	Aumenta o entusiasmo
Mantém um peso corporal saudável	Estabelece bons hábitos
Ajuda com a digestão	Provê uma forma divertida de compartilhar uma atividade com a família e com os amigos
Aumenta a resistência a doenças	Ajuda na solução de problemas e a se relacionar bem com os outros

Folha de Atividade do Aluno: Lancheira

Desenhe ou cole figuras do que você gostaria de almoçar. Quando terminar, marque cada uma das frases que você tiver completado. Marque 1 ponto para cada frase que você marcou.

- Meu almoço inclui uma fruta.
- Meu almoço inclui um vegetal.
- Meu almoço inclui um grão.
- Meu grão é integral.
- Meu almoço inclui um laticínio.
- Meu laticínio é desnatado ou semi-desnatado.
- Meu almoço é variado.(pelo menos dois alimentos diferentes do mesmo grupo).
- Eu gosto de fazer escolhas para o meu almoço que me ajudam a ser saudável.

TOTAL DE PONTOS:

