

# Saúde e Educação em Ciências

## 7 Saúde e Alimentação



### Um início de conversa

#### Relações entre Saúde e alimentação

“Nossa! Comi muito bem!” – quantas vezes você já ouviu essa frase? Será que, quando alguém diz que “comeu bem”, significa a mesma coisa para todas as pessoas? Para alguns, comer bem significa comer muito. Para outros, representa comer o que gosta. O que é certo, porém, é que apenas uma minoria muito restrita associa “comer bem” com alimentação saudável. Para você, o que é comer bem?

Ao longo desta semana, discutiremos sobre a relação entre saúde e alimentação. Uma relação direta, que traz implicações importantes para a nossa vida cotidiana, e também delicada, na medida em que grande parte de nossa população sofre de problemas de saúde decorrentes de questões alimentares. Nessas situações, muitas vezes, a informação serve também como um tipo de remédio. Por isso, convidamos você a explorar conosco esse tema. Você verá que o nosso feijão com arroz tem muito mais a nos dizer do que pensávamos!

#### Atividades

##### Texto Online

Para você, o que é uma alimentação saudável? Que alimentos são saudáveis? Como podemos definir alimento saudável? Escreva um pequeno texto respondendo essas questões e poste-o no blog.

Nesta semana você vai fazer um registro de seus hábitos alimentares. Construa uma tabela que liste, nas colunas, os dias da semana e, nas linhas, os itens: “café da manhã”, “lanche”, “almoço”, “lanche”, “jantar” e “lanche”.

Ao longo da semana, registre o que você ingeriu nessas refeições e o horário em que isso ocorreu. Considere na categoria “lanche” qualquer alimento ingerido no intervalo entre as refeições principais. Preocupe-se em ser o mais fiel possível à realidade. Esse registro não será público, mas somente seu.

O que você considera uma alimentação saudável? Que alimentos compõem uma alimentação saudável? Desenvolva suas respostas e poste seus comentários no ambiente virtual.

### Blog 1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Existe, atualmente, uma compreensão equivocada de que alimentação saudável é muito diferente da alimentação que consumimos em nosso dia a dia. É bem verdade que hoje temos acesso a uma série de “facilidades” que muitas vezes acabam por comprometer nossa boa alimentação: são pratos já prontos, ou “petiscos para beliscar”, ou *fast foods*, que tendem a reduzir o tempo gasto e também a qualidade da alimentação. Contudo, é preciso estar consciente de que a alimentação cotidiana pode – e deve – ser saudável, não devendo ser identificada com algo difícil de ser encontrado ou preparado.



Veja o [link](#) sobre alimentação equilibrada e saudável.

Como você percebeu, o próprio texto já começa enfatizando uma suposta dificuldade de se introduzir alimentos saudáveis em nossa dieta. No entanto, se olharmos um pouco mais de perto, pode ser que o quadro não seja assim tão desfavorável. Olhe mais uma vez para a pirâmide de alimentos apresentada pelo texto que você leu. Existe algum alimento, dentre aqueles ali citados, que não faça parte de seu dia a dia?

Como você vê, nossa alimentação pode ser mais saudável do que imaginamos. Contudo, é importante que a tornemos, na medida do possível, plenamente compatível com o que se espera de uma boa refeição. Para isso, temos que distinguir, a partir de agora, dois conceitos complementares: **alimentação** saudável e **alimento** saudável.

A fim de tornar as coisas um pouco mais claras, o Ministério da Saúde lançou, há alguns anos, o **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Nele, encontraremos o esclarecimento e as informações para os conceitos de que falamos. Baixe o [Guia alimentar](#).

Leia os tópicos **Alimentação saudável: algumas considerações** e **Atributos da alimentação saudável**.

Deixe por escrito suas considerações sobre os textos lidos e poste-a em seu blog.

Faça uma reflexão e comente acerca de sua função como professor diante da seguinte afirmação do texto:

“Aquilo que se come e bebe não é somente uma questão de escolha individual. A pobreza, a exclusão social e a qualidade da informação disponível frustram ou, pelo menos, restringem a escolha de uma alimentação mais adequada e saudável.”

### Blog 2 DISTÚRBIOS ALIMENTARES

A alimentação não é somente a fonte da saúde, mas pode também ser a causa de doenças. A Organização Mundial da Saúde, por exemplo, tem alertado, nos últimos anos, para uma epidemia global de obesidade. Vários países, inclusive o Brasil, sofrem desse problema.

Há várias doenças associadas à alimentação, conhecidas genericamente como transtornos ou distúrbios alimentares. Faça uma pesquisa na Internet e elabore uma definição para **distúrbios alimentares**.



Veja um exemplo disso acessando o [link](#).

Você, professor(a) de Ciências, trabalha com os alunos em um momento muito particular da vida deles: o início da adolescência. Tempo em que as mudanças no corpo, na mente e no comportamento são muito marcantes. Por isso, é importante estar atento(a) e alertá-los sobre tal realidade, a fim de preveni-los sobre problemas relacionados aos distúrbios alimentares. Estudos recentes apontam que, sobretudo nessa idade e principalmente entre as meninas, surgem os primeiros sintomas de doenças associadas à alimentação. Pense em como você poderia propor atividades ou dinâmicas relativas a essa questão e incorpore-as em sua proposta de sequência didática.

Você sabia que, atualmente, o tabagismo já é considerado uma doença pediátrica? Isso porque muitos iniciam no tabagismo entre os 13 e os 15 anos de idade! Nessa mesma faixa etária, muitos começam também a ingerir bebidas alcoólicas. Essa é, inclusive, a idade de muitos dos seus alunos, não?! Leia, no **Guia alimentar para a população brasileira**, os tópicos **O consumo de bebidas alcoólicas** e **O consumo de tabaco**. Elabore, a partir dessa leitura, um pequeno texto reflexivo e poste-o em seu blog.

## Saúde e atividade física

### Dois temas complementares

Alimentação e atividade física são temas mais do que correlacionados: são complementares. Nossa intenção, aqui, não é esgotar esse assunto, que pode, inclusive, ser trabalhado de maneira muito produtiva e interdisciplinar com os professores de Educação Física.

#### Texto 2

Por ora, solicitamos a você que leia o capítulo **Diretriz especial 1 – atividade física**, do **Guia alimentar para a população brasileira**.

Nesse texto, você encontrará a explicação sobre como medir o Índice de Massa Corpórea – IMC – e o que ele representa. Calcule seu IMC e o dos membros de sua família. E então, qual é a situação geral das pessoas que lhe cercam? Leia também os quatro textos indicado:

- [Guia Alimentar para a População Brasileira - Promovendo a alimentação saudável](#)
- [Alimentação e Saúde](#)
- [Transtornos Alimentares](#)
- [Pesquisa do IBGE confirma que obesidade é epidemia no Brasil](#)

## Construindo a cidadania

### Alimentação na vida real

“Uma imagem vale mais do que mil palavras” – esse é o bordão que repetimos e repetimos inúmeras vezes, não é assim?! Pois bem, você já reparou como são as imagens associadas à comida em propagandas de revistas, jornais e outros meios de comunicação? Em geral, as fotos trazem pratos perfeitos, coloridos, apetitosos e fartos. Mas, e na realidade, como são?

Faça o teste: observe com muito cuidado uma propaganda de alimento que você encontrar em qualquer revista. Em seguida, procure no supermercado, lanchonete ou restaurante pelo mesmo produto anunciado. A imagem corresponde à realidade? Caso não

corresponda, pense em quantas vezes você já comprou e ingeriu um alimento movido pela propaganda e, ao consumi-lo, nem se deu conta de que o que comprou não condizia com a imagem que o motivou a comprá-lo...

Vamos agora olhar para sua sala de aula. Em geral, no capítulo dedicado à alimentação, os livros didáticos trazem inúmeras ilustrações. Analise essas figuras com cuidado. Os alimentos ali retratados fazem parte do cotidiano dos seus alunos? São acessíveis a eles na oferta e na capacidade de compra desses estudantes? As imagens são corretas, retratam com fidelidade e sem maquiagem os alimentos apresentados? Rótulos e marcas estão descaracterizados? Há algum tipo de imagem que possa induzir ao consumo?

Esses aspectos devem passar pelo seu olhar criterioso de professor e, caso haja alguma inadequação, é importante que você intervenha.

## Antes de bater o sinal

Antes de finalizarmos mais esta aula, é hora de retomar os registros de alimentação realizados por você ao longo desta semana.

Olhe o conjunto de informações e detenha-se no que elas lhe ensinam. Diante do que aprendeu, reflita:

- Você se alimenta adequadamente?
- Seus horários de alimentação são adequados, constantes e regulares?
- Sua alimentação é saudável?

### Blog 3 REFLEXÃO SOBRE HÁBITOS

Para auxiliar nessa reflexão, leia o tópico **Colocando as diretrizes em prática**, do **Guia alimentar**. Por fim, elabore um texto final, como resultado das conclusões de sua reflexão e poste-o em seu blog. Bom apetite!

Agora, como atividade final, acesse o link [Teste de Alimentação](#). Ali, você encontrará um teste on-line e com 18 questões para verificar se sua alimentação é saudável. Faça o teste e boa sorte!

Você pode, também, acessar o [Guia Alimentar de Bolso](#). Ali se encontram os 10 passos para uma alimentação saudável. Não deixe de ler!



Fonte: CEPA