

# Conhecer os alimentos

## Atividade 1

**DISCIPLINAS:** Ciências e Língua Portuguesa.

**SUGESTÃO:** 6º e 7º anos do Ensino Fundamental.

**AULAS PREVISTAS:** 4 encontros virtuais de 50 minutos.

**OBJETIVOS:** Orientar uma alimentação balanceada, saborosa e culturalmente apropriada, identificando os grupos alimentares constituintes, suas respectivas funções e fontes alimentares.

**MATERIAL:** computador com acesso à internet, celular com wi-fi, caderno e lápis para anotação.

**MATERIAL DE PESQUISA:** "Guia da Alimentação Brasileira".

**ALINHAMENTO À BNCC:**

**Ciências:** Agir pessoal e coletivamente com respeito, autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza para tomar decisões diante de questões científico-tecnológicas e socioambientais e a respeito da saúde individual e coletiva, com



© 1

base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários. **HABILIDADE:** EF09CI13.

**Língua Portuguesa:** Mobilizar práticas da cultura digital, diferentes linguagens, mídias e ferramentas digitais para expandir as formas de produzir sentidos (nos processos de compreensão e produção), aprender e refletir sobre o mundo e realizar diferentes projetos autorais. **Currículo paulista aqui.**

**HABILIDADES:** EF69LP14; EF69LP21; EF69LP30.

### MOBILIZAÇÃO

**A.** Inicie a conversa com a turma sobre os alimentos que costumam ingerir nas suas refeições diárias. Solicite que preencham no formulário *google form* os dez alimentos mais ingeridos no dia a dia de cada um. **Neste link**, veja um modelo de formulário.

Você pode criar o formulário mais adequado à realidade local. Para montá-lo, se não estiver familiarizado com a ferramenta, consulte o tutorial **aqui**.

**B.** Ao receber as respostas do formulário, mostre-as para os estudantes em tempo real. Solicite que comparem os dados e conversem sobre os alimentos comuns e diferentes.

**C.** A partir dos dados obtidos, os estudantes devem classificar os alimentos segundo sua origem:

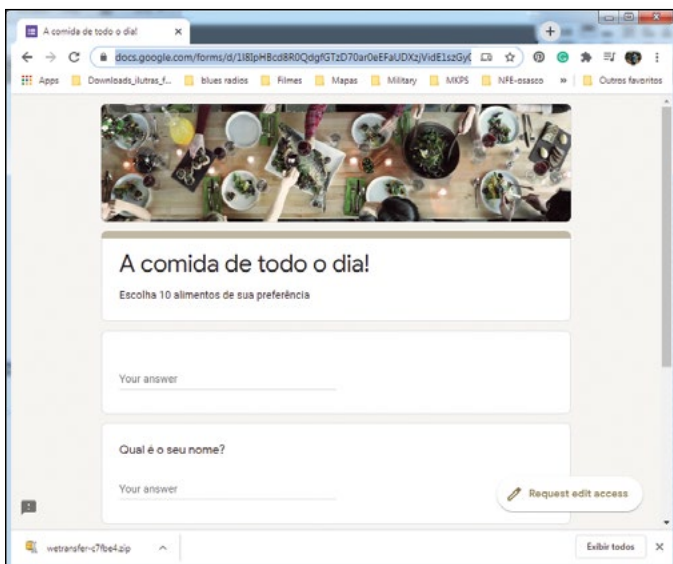
- Alimentos de origem animal
- Alimentos de origem vegetal
- Alimentos consumidos *in natura*
- Alimentos processados em indústrias

**D.** Analisando o gráfico de respostas do *google forms*, os estudantes deverão verificar qual grupo de alimentos são os mais e os menos consumidos e levantar hipóteses para explicar esse comportamento.

**E.** Oriente-os a elaborar um texto descrevendo a análise do gráfico gerado pelas respostas da classe, as hipóteses levantadas e as considerações que fizeram com base em seus hábitos alimentares.

### PROBLEMATIZAÇÃO

**A.** Explique aos estudantes as propriedades nutricionais dos alimentos e suas funções bioquímicas para o organismo e saúde humana. Utilize receitas ou mesmo rótulos de alimentos. Dê alguns exemplos de alimentos e comente sobre suas propriedades nutritivas e importância para o corpo humano (não se esqueça de incluir a água). Classifique os alimentos segundo o tipo de nutriente: proteínas, carboidratos (açúcares), lipídios (óleos e gorduras), minerais (sais minerais), vitaminas e fibras da dieta.



**B.** Em seguida, apresente exemplos de “roda dos alimentos” e explique sua composição e as razões da recomendação de ingestão de distintas porções para cada grupo de alimentos.

**C.** Ofereça aos estudantes uma “roda dos alimentos” em branco e solicite que elaborem individualmente sua roda de alimentos utilizando desenhos, colagens etc. Peça aos estudantes que organizem o desenho num *Powerpoint* para apresentar numa exposição virtual das rodas individuais. Você pode organizar um mosaico com as rodas de alimentos dos estudantes. Solicite que refaçam como tarefa rodas de alimentação para orientar o dia a dia de suas respectivas famílias.

**D.** Investigação de aprofundamento. Oriente os estudantes a procurar saber: Por que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados em pequenas quantidades nas preparações culinárias?

**Nutriente é toda substância presente na alimentação que o organismo pode aproveitar para crescer, para se manter vivo ou para reparar as partes machucadas ou desgastadas. [...]**

**Um nutriente tem função energética quando ele dá energia para o funcionamento das células. Ele tem função plástica quando atua como “material de construção” das partes do corpo, por exemplo, para produzir novas células que substituem células mortas. E um nutriente tem função reguladora se atua no organismo ajudando a controlar uma ou mais atividades vitais.**

Fonte: CANTO, Eduardo Leite. *Ciências Naturais: aprendendo com o cotidiano*. São Paulo: Moderna, 2004, p.48

©1

## A Roda dos Alimentos: o que é?



É uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária equilibrada. Ela foi criada em Portugal em 1977 e hoje é adotada por vários países e entidades como a FAO (...). Para saber mais sobre ela, consulte [aqui](#).

Fonte: <http://www.fao.org/3/a-ax433o.pdf>