

<b>PROGRAMA SUCESSO ESCOLAR</b> <b>PROJETO SUGERIDO - 1º TRIMESTRE</b>
<b>Área de conhecimento: Componente Integrador</b>
<b>Componente curricular: Pensamento Científico</b>

**TÍTULO:** Promoção de uma alimentação saudável

**TEMA:** Alimentação Saudável

**EIXO(S) TEMÁTICO(S):** Educação Alimentar e Nutricional.

**COMPONENTES CURRICULARES:** Ciências, Geografia e Matemática.

**OBJETIVO GERAL E OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Conscientizar os estudantes quanto as consequências de uma má alimentação e os benefícios de uma alimentação saudável.
- Identificar se um hábito alimentar ou um alimento é saudável ou não;
- Conscientizar os estudantes da importância da higienização e armazenamento dos alimentos;
- Realizar e compreender a leitura de rótulos de alimentos industrializados e a sua importância no cuidado com a saúde.
- Calcular a quantidade de calorias em cada refeição.
- Desenvolver capacidade analítica e interpretativa nos alunos, raciocínio lógico, coordenação motora e percepção visual, tátil, olfativa e gustativa;
- Trabalhar a linguagem oral e escrita.

**RECURSOS DIDÁTICOS E METODOLÓGICOS NECESSÁRIOS:**

Equipamento de áudio e vídeo, folhas impressas, folhas em branco, folhas sulfite, lápis, caneta, computadores e/ ou celulares para pesquisa na internet, rótulos de alimentos.

**LOCAL:** Sala de aula, biblioteca e laboratório de informática, refeitório.

**DURAÇÃO:** 07 aulas.

**METODOLOGIA/DESENVOLVIMENTO:**

Em cada uma das etapas, os estudantes serão expostos as rotinas que consistem no levantamento de dados e a posterior interpretação das

informações. O desenvolvimento deste projeto ocorrerá em quatro etapas distintas, porém complementares. São elas:

**Etapa 1-** Separar a turma em grupos, na qual cada um será responsável por utilizar dados reais, obtidos em revistas e jornais sobre a qualidade da alimentação dos brasileiros. Buscar informações sobre obesidade e distúrbios alimentares como anorexia e bulimia precoce, assim como a depressão associada. Com base nas informações obtidas, debater com todos os estudantes sobre como a alimentação tem reflexos na saúde das pessoas.

**Etapa 2.** Nos mesmos grupos da etapa anterior, realizar a leitura de rótulos de alimentos industrializados e compreender a importância no cuidado com a saúde. Calcular a quantidade de calorias em cada refeição. O professor pode solicitar que os estudantes levem para a sala os rótulos dos alimentos.

**Etapa 3-** Explorar a diferença entre alimentos in natura, processados e ultraprocessados, bem como a importância econômica dos produtos alimentícios por meios de questionamentos para os estudantes. Nesta etapa, também conscientizar os estudantes sobre a importância da higienização e armazenamento adequado dos alimentos. Para esta etapa, o professor pode explorar os seguintes materiais:

[Guia alimentar para a população brasileira.](#)

[Orientações nutricionais. Higienização e armazenamento dos alimentos.](#)

**Etapa 4-** Desenvolver uma oficina culinária na qual os estudantes irão preparar algumas receitas saudáveis e regionais. Para isso, os estudantes podem ser organizados nos mesmos grupos das etapas anteriores. Nesta etapa deve-se explorar o universo dos nutrientes, sua respectiva importância para o pleno desenvolvimento de nossa saúde e a influência da região geográfica na culinária.

**AValiação:**

A avaliação ocorrerá de forma processual na qual será feito o acompanhamento da participação e da interação dos estudantes durante as ações e das atividades desenvolvidas em cada componente curricular participante do Projeto.

**CULMINÂNCIA:** O projeto pode culminar em uma feira gastronômica, na qual poderão ser exploradas a diversidade e riqueza de pratos de cada região do Brasil ou do mundo.

## **REFERÊNCIAS**

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf/view](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view).

Campinas. Orientações nutricionais. *Higienização e armazenamento dos alimentos*. Prefeitura Municipal de Campinas. Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020. [https://saude.campinas.sp.gov.br/especialidades/nutricao/Orientacoes\\_Nutricionais\\_Higienizacao\\_Armazenamento\\_Alimentos.pdf](https://saude.campinas.sp.gov.br/especialidades/nutricao/Orientacoes_Nutricionais_Higienizacao_Armazenamento_Alimentos.pdf).