**IFCE – INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ – CAMPUS: FORTALEZA**

**PGECM – PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA**

**DISCIPLINA: OBJETOS DE APRENDIZAGEM**

**Autores: Rosemary Carvalho de Sousa, Antônio de Lisboa Coutinho Junior e Raphael Alves Feitosa**

**Educação alimentar e nutricional (Simulador Comer e se exercitar )**

**Objetivos:**

* Debater sobre alimentação, nutrição e dieta.
* Relacionar alimentação e prática de atividade física como componente de hábitos saudáveis.
* Apresentar aos alunos os princípios de uma educação alimentar e nutricional.
* Proporcionar um desenvolvimento de um trabalho multidisciplinar

**Palavras-chaves**: alimentação, nutrição, hábitos saudáveis, fatores econômicos e sociais.

**Indicado:**

* Turmas com cerca de 30 alunos (sala de informática/ ou laptops educacionais);
* Projeto interdisciplinar em formato de oficina.
* Envolve 4h/aula.
* Para turmas do Ensino Médio
* Trabalho integrado com Biologia, Educação Física, Sociologia e Geografia.

**Proposta de planejamento ou roteiro de trabalho:**

* Iniciar com a resolução de uma questão do ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio), como uma forma de introduzir a temática.
* Comentar sobre a resolução da questão e destacar termos chaves contidas na questão – Organização Mundial da Saúde, vida sedentária, má alimentação, peso normal, padrão estético. ( Aqui cada profissional pode falar um pouco sobre os temas chaves)
* Debater sobre alimentação e nutrição (Biologia)
* Preenchimento da ficha de Avaliação Física(EF)
* Apresentação e uso do Simulado . (EF e Biologia)
* Cálculo do IMC, das conversões de medidas e interpretação de gráficos(EF)
* Análise e interpretação e reflexão sobre os dados (EF)
* Debater sobre alimentação saudável e dieta (Biologia)
* Debater sobre os fatores fisiológicos, econômicos, socioculturais e psicológicos (Biologia, Educação Física, Sociologia e Geografia)

**Atividade complementar**

Questões do ENEM (pode ser respondida individual ou coletivamente)

1. (Enem 2014)

Na década de 1940, na Região Centro-Oeste, produtores rurais, cujos bois, porcos, aves e cabras estavam morrendo por uma peste desconhecida, fizeram uma promessa, que consistiu em não comer carne e derivados até que a peste fosse debelada. Assim, durante três meses, arroz, feijão, verduras e legumes formaram o prato principal desses produtores.O Hoje, 15 out. 2011 (adaptado).

Para suprir o déficit nutricional a que os produtores rurais se submeteram durante o período da promessa, foi importante eles terem consumido alimentos ricos em:

 a)vitamina A e E.

b) frutose e sacarose.

c)aminoácidos naturais.

d)aminoácidos essenciais.(x)

e)ácidos graxos saturados.

**2. Adolescentes: mais altos, gordos e preguiçosos**

A oferta de produtos industrializados e a falta de tempo têm sua parcela de responsabilidade no aumento da silhueta dos jovens. “Os nossos hábitos alimentares, de modo geral, mudaram muito”, observa Vivian Ellinger, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), no Rio de Janeiro. Pesquisas mostram que, aqui no Brasil, estamos exagerando no sal e no açúcar, além de tomar pouco leite e comer menos frutas e feijão.

Outro pecado, velho conhecido de quem exibe excesso de gordura por causa da gula, surge como marca da nova geração: a preguiça, “Cem por cento das meninas que participam do Programa não praticavam nenhum esporte”, revela a psicóloga Cristina Freire, que monitora o desenvolvimento emocional das voluntárias.

Você provavelmente já sabe quais são as conse quências de uma rotina sedentária e cheia de gordura. “E não é novidade que os obesos têm uma sobrevida menor”, acredita Claudia Cozer, endocrinologista da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Mas, se há cinco anos os estudos projetavam um futuro sombrio para os jovens, no cenário atual as doenças que viriam na velhice já são parte da rotina deles. “Os adolescentes já estão sofrendo com hipertensão e diabete”, exemplifica Claudia.

DESGUALDO, P. **Revista Saúde**. Disponível em: http://saude.abril.com.br. Acesso em 28 jul. 2012 (adaptado).

**Sobre a relação entre os hábitos da população adolescente e as suas condições de saúde, as informações apresentadas no texto indicam que**

1. a falta de atividade física somada a uma alimentação nutricionalmente desequilibrada constituem fatores relacionados ao aparecimento de doenças crônicas entre os adolescentes.
2. a diminuição do consumo de alimentos fontes de carboidratos combinada com um maior consumo de alimentos ricos em proteínas contribuíram para o aumento da obesidade entre os adolescentes.
3. a maior participação dos alimentos industrializados e gordurosos na dieta da população adolescente tem tornado escasso o consumo de sais e açúcares, o que prejudica o equilíbrio metabólico.
4. a ocorrência de casos de hipertensão e diabetes entre os adolescentes advém das condições de alimentação, enquanto que na população adulta os fatores hereditários são preponderantes.(x)
5. a prática regular de atividade física é um importante fator de controle da diabetes entre a população adolescente, por provocar um constante aumento da pressão arterial sistólica.