

### Conhecendo os alimentos

Observando os alunos e procurando conhecer um pouco da rotina deles fora da Escola optei por fazer um trabalho contínuo. No 1º ano foi trabalhado as funções inorgânicas (ácidos, bases e sais). Como atividade prática, os alunos trouxeram rótulos de produtos que eles consomem quase que diariamente. Primeiro interpretamos as informações contidas nas embalagens desde a origem até tabela nutricional. Em seguida, trabalho os ingredientes (a sequência começa com o item usado em maior quantidade), posteriormente é feito uma tabela com nome e fórmula dos ingredientes, e é neste momento que os alunos percebem a quantidade de sódio nos produtos, inclusive nos alimentos doces. Com relação aos aditivos alimentares é percebido também a função de cada um e que a maioria vem em códigos, isto é uma informação importante visto que muitas pessoas têm alguma reação a um dos componentes e deveria conhecer melhor o rótulo dos produtos dos quais faz uso sejam eles de uso alimentício, higiene ou limpeza. Dentro da termoquímica (2º ano), conteúdo esse que envolve processos exotérmicos (perde energia/calorias) e processos endotérmicos (ganha calor/calorias), sugeri aos alunos que anotassem sua rotina diária numa agenda, todo tipo de alimento que ele consumisse naquele dia (Ex.: 1 pão francês, 1 copo de suco natural de laranja...), em paralelo anotar as atividades por eles realizadas (Ex.: caminhar 30 min., 1 hora assistindo TV...). Feito isso foi realizado uma pesquisa para saber a quantidade calórica consumida e perdida em um dia.

Conclui então, que uma parcela dos jovens têm uma alimentação pobre em vitaminas e nutrientes, passam o dia sozinhos em casa e se alimentam de lanches (X-burguers) e macarrão (miojo). Outra parcela que trabalha ou faz curso no contra turno da Escola dizem não ter tempo para se alimentarem corretamente e acabam por ingerir salgadinhos e refrigerantes, enquanto se deslocam. Diante dessa situação, vale destacar que a merenda na Escola acaba sendo a principal refeição de muitos alunos. Sendo que a vida tumultuada, a falta de organização familiar e de disponibilidade dos jovens têm impedido de terem uma alimentação mais saudável e regrada.

Eliane Assunção  
EEB. Dr. Georg Keller