

## CADERNO IV – REFLEXÃO E AÇÃO

### TRANSTORNOS ALIMENTARES DO JOVEM

Assistimos ao Slide "A Crise do Ensino Médio, o Problema do Currículo" e em seguida a socialização sobre os problemas do currículo e as dificuldades enfrentadas no Ensino Médio.

Assitimos os vídeos sobre o trecho de “Cartas para Theo” e “Em busca de Joaquim Venâncio” e fizemos a discussão sobre os vídeos

Dando continuidade ao nosso estudo com o caderno IV - Áreas de Conhecimento e Integração Curricular, discutimos uma forma de trabalhar o tema educação alimentar e nutricional.

Foram apresentados trechos de: “O comedor de calango e o gerente da multinacional” (Baia) e “A história das coisas”.

Debatemos sobre a elaboração coletiva de uma proposta curricular integrada onde todos os educadores fariam trabalhos envolvendo tema: "Transtornos alimentares".

Como uma das finalidades do ensino médio, conforme as Diretrizes Curriculares Nacionais do Ensino Médio (DCNEM), destaca-se a continuidade dos estudos, a preparação para o trabalho e o exercício da cidadania, procurou-se aqui, tratar da Educação Alimentar e Nutricional sendo parte, também, de exercício da cidadania.

Procurou-se com as atividades desenvolvidas uma forma integrada na unidade escolar um projeto de educação alimentar e nutricional que fosse capaz de promover uma reflexão crítica sobre os padrões culturais da comunidade escolar, provocando nos alunos o interesse pelo conhecimento dos produtos que compõe a alimentação escolar, fazendo-os refletir sobre a produção do que é oferecido na alimentação escolar, bem como valorizando a alimentação escolar como instrumento promotor de educação alimentar.

Ainda professores proporcionaram análise crítica sobre custos de produção e valor nutricional dos alimentos que compõe o cardápio da alimentação escolar através do vídeo “A história das coisas”.

Dentre os trabalhos desenvolvidos stão:

Na área de **geografia** teve, em conjunto com o estagiário de Geografia, Leonardo Muller, no 3ºD (noite), no conteúdo “Geopolítica dos Alimentos” as temáticas sobre a soberania e segurança alimentar, bem como os transgênicos e a biotecnologia.

Apresentou-se aos alunos a música e letra da música “O comedor de calango e o gerente da multinacional – de autoria do Baía”, objetivando contextualizar a temática com uma música regionalizada do nordeste. (FOTOS ANEXO)

Em **Língua Portuguesa**, foi assistido com alunos do 1 Ano “O caminho da segurança alimentar no Brasil” fazendo um debate sobre alimentação e segurança, datas de validade, e processo de produção alimentar e posterior júri simulado.

Em **Matemática**: Realizou-se cálculos do IMC – O cálculo do Índice de Massa Muscular.

O cálculo do IMC é feito dividindo o peso (em quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado. É simples calcular o seu IMC.

Demonstrou-se aos alunos como fazê-lo: Por exemplo, se o seu peso é 80kg e a sua altura é 1,80m, a fórmula para calcular o IMC ficará:

$$\text{IMC} = 80 \div 1,80^2$$

$$\text{IMC} = 80 \div 3,24$$

$$\text{IMC} = 24,69$$

De acordo com a tabela de IMC, você está no seu peso ideal.

Outro exemplo, se você pesa 70kg e mede 1,50m, o cálculo do IMC será:

$$\text{IMC} = 70 \div 1,50^2$$

$$\text{IMC} = 70 \div 2,25$$

$$\text{IMC} = 31,11$$

De acordo com a tabela de IMC, você está com obesidade de nível 1. Demonstrei outros exemplos de acordo com os números da tabela abaixo, para eles verificarem e analisarem.

### **Tabela IMC**

Cálculo IMC Situação

Se você estiver abaixo de 18,5 - Você está abaixo do peso ideal

Entre 18,5 e 24,9 - Parabéns — você está em seu peso normal!

Entre 25,0 e 29,9 - Você está acima de seu peso (sobrepeso)

Entre 30,0 e 34,9 - Obesidade grau I

Entre 35,0 e 39,9 - Obesidade grau II

Se você estiver com 40,0 e acima - Obesidade grau III

O cálculo não foi de fácil compreensão de início mas no decorrer da aula tudo acabou bem. A turma toda verificou o seu peso e altura e calculou como estava a sua situação. Outros colegas estão trabalhando outros temas referentes a alimentação saudável para que os alunos possam analisar e se conscientizar, de como vai a sua alimentação. Vários temas estão sendo analisados, abordados, discutidos, conceituados e firmados.

Em **Ciências da Natureza**: (Química, Física, Biologia) – Analisou-se com os alunos a composição nutricional dos alimentos, em física considerarem os processos de aceleração e movimentos no processo de produção, transporte e armazenamento da alimentação escolar. Em química tratou-se das questões relativas massa molar, volume molar, quantidade de matéria e cálculos estequiométricos.

Em **inglês** foram abordados os fast foods e alimentação saudável. Foi colocada a pirâmide alimentar e valores nutricionais, consequências da má alimentação, vitaminas e minerais e receitas saudáveis. Os alunos confeccionaram cartazes sobre o assunto. (FOTO ANEXO)

Em **Arte** foi feito uma enquete sobre quais frutas aguçavam o paladar dos alunos. Em outro momento, foi montada uma composição com as frutas citadas, e em seguida os alunos realizaram um desenho desta natureza morta. Os materiais utilizados foram o carvão e o papel canson. Diante desta situação os alunos estavam intimidados com a atividade até terem a oportunidade de fotografar o objeto do desenho com o celular, e poder realizar a atividade a contento. Com a finalização desta ação, os alunos degustaram as frutas.

Em **História** foi falado sobre os alimentos trazidos de outros países e influências alimentares em nossa cultura.

#### Bibliografia:

CONSUMO SUSTENTÁVEL: Manual de educação. Disponível em [www.portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao8.pdf](http://www.portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao8.pdf), acesso em 11/10/2014. Brasília: Consumers International/ MMA/ MEC/ IDEC, 2005. 160 p.

REVISTA MUNDO JOVEM, Porto Alegre, PUCRS, Agosto de 2014, página 17.

3) O caminho da segurança alimentar  
no× Brasil. <https://www.youtube.com/watch?v=1sHrxvC73GE>, acesso em 10/10/2014

ANEXO I- TRABALHOS REALIZADOS COM OS ALUNOS – ENSINO MÉDIO

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma dieta equilibrada e alimentos saudáveis são essenciais para levar a sua vida. São mais prejudiciais à nossa saúde que fica uma ideia dos alimentos e incluir na sua dieta os melhores e devem ser ricos em antioxidantes e vitaminas.

Esses alimentos devem ser consumidos em pouquíssima quantidade, pois trazem riscos à saúde quando consumidos em excesso.

## Países que tem a melhor alimentação

Os hábitos, principalmente a maneira de comer, são os que melhor se adaptaram ao ambiente, quanto os hábitos são bons, a vida é mais saudável e feliz. A alimentação é a base de tudo, sem ela não podemos viver. Os hábitos são os melhores e mais saudáveis, e o tipo de comida que os países usam também é importante. O Brasil está em 20º no ranking de alimentação saudável. Brasil não tem um dos melhores países, mas a alimentação tem boas características. Pesquisa do IBGE mostra que a população brasileira a seguir do Ministério da Saúde e a relação é importante de manter. O brasileiro combina o tradicional e o novo, com frutas e verduras, com leite e uma saúde de alimentação e saúde pública, mas de tudo isso tem e ainda abusando do sal e de açúcar.

# Agrotóxicos.

Os agrotóxicos foram desenvolvidos na 1ª guerra mundial e utilizados mais amplamente na 2ª guerra mundial como arma química. Com o fim da guerra, o produto desenvolvido passou a ser utilizado como "defensivo agrícola." O primeiro agrotóxico o composto orgânico DDT, foi sintetizado em 1874 por Othmar Zeidler, porém só em 1939 Paul Muller descobriu suas propriedades inseticidas. Pela descoberta e posterior aplicação do DDT no combate a insetos Muller recebeu o prêmio Nobel de Química em 1948.



# Alimentação Adequada e Saudável



O leite materno



O arroz e o feijão



A carne dos omi mais



"O direito humano à Alimentação adequada é alcançado quando todos os homens, mulheres e crianças, vizinhos ou em Comunidade com outros, têm acesso físico, econômico todos os momentos à alimentação adequada ou muito para sua obtenção."

Os ovos das galinhas



O peixe fresco de rios e represas.

Frutas e alimentos cultivados em nossas regiões



Alimento um Agrotóxico



(FAZ MAL À SAÚDE) ↑

A realização de um direito humano básico.

# Fast Food.



Sabe aquela história de que comer fast food pode fazer mal à saúde? Dependendo do caso não é bem assim. Às vezes um lanche rápido pode ser mais saudável que fazer uma refeição tradicional em um restaurante ou lanchonete que você conhece. Isso porque além de práticos e gostosos, os fast food são reconhecidos pelos altos padrões de higiene das cozinhas.















