SEQUÊNCIA DIDÁTICA Nº 04

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

COORDENAÇÃO TÉCNICA: LURDES MARINA **ARTICULAÇÃO PEDAGÓGICA:** ANA PAULA

I TRIMESTRE		
SEMANA / PERÍODO	**12/05 a 23/05**	**Nº de aulas: 4**
TURMA:	**7 º ANO**	
OBJETO DE CONHECIMENTO	Pirâmide alimentar Alimentos industrializados	
HABILIDADES:	**(EF07EF18IT)** Associar a manutenção da saúde com o consumo equilibrado de uma alimentação saudável adquirindo hábitos da prática de atividades físicas. **(EF07EF19IT)** Estabelecer a importância da Pirâmide Alimentar fazendo relação aos alimentos industrializados.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	• Compreender a importância de uma alimentação equilibrada • Conhecer os grupos de alimentos e suas funções no organismo, identificar alimentos saudáveis e menos saudáveis • Compreender os efeitos do consumo excessivo de alimentos industrializados na saúde. • Estimula a reflexão sobre os próprios hábitos alimentares	
RECURSOS NECESSÁRIOS:	• Datashow	

	• Notebook

ATIVIDADES PROPOSTAS PELOS PROFESSORES: ADEMILTON , JD E KELLY.

ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA

AULA 01

1º momento: Aula teórica- Pirâmide alimentar e alimentos industrializados

- 1º Passo:

Levantamento de conhecimento prévio: Roda de conversa com alunos sobre como é a sua alimentação

- O que comem?
- Quantas vezes comem ao dia?
- Quais os horários que comem e qual a quantidade que comem?

- 2º Passo

  Exposição da temática através de slide.

-Slide em anexo.

-Texto resumo do objeto de conhecimento em anexo.

AULA 02

1º momento: Atividade prática sobre alimentos industrializados (aula de campo)

Metodologia – Dividir a turma em grupos de 4 ou 5 alunos (a depender do tamanho da turma), levá-los a um mercado próximo a escola e propiciar que cada equipe entre no mercado separadamente para preencher a planilha em anexo.

Desenvolvimento – cada equipe terá o tempo de 8 a 10 min (a depender da quantidade de equipes) para entrar no mercado e preencher a planilha. O professor devera explicar como preencher, explicitando que os alunos devem colocar o nome do alimento, suas calorias, seu preço e seu prazo de validade (prazo e não data).

Conclusão – o professor deve explicar pós aula sobre as calorias de cada produto escolhido pelo grupo, bem como explicar sobre os prazos de validade e suas consequências na saúde.

AULA 03

1º momento:

Pirâmide alimentar e alimentação industrializada

1- O que é a pirâmide alimentar?

a) Um tipo de alimento industrializado
b) Um gráfico que mostra os alimentos que devemos evitar
c) Uma representação dos grupos de alimentos e a quantidade ideal de consumo
d) Um tipo de dieta usada apenas por atletas

2- Qual grupo de alimentos deve ser consumido em maior quantidade, segundo a base da pirâmide alimentar?

a) Doces e gorduras
b) Carnes e ovos
c) Frutas e verduras
d) Cereais, pães e tubérculos

3- Em que parte da pirâmide alimentar estão os alimentos que devemos consumir com moderação?

a) Na base
b) No meio
c) No topo
d) Não estão na pirâmide

4- Qual a importância de consumir alimentos de todos os grupos da pirâmide alimentar?

a) Para variar o sabor da comida
b) Para agradar diferentes pessoas
c) Para garantir uma alimentação equilibrada e saudável
d) Porque é mais barato

5- Qual desses alimentos pertence ao grupo das proteínas na pirâmide alimentar?

a) Arroz
b) Maçã
c) Feijão
d) Alface

6- O que são alimentos industrializados?

a) Alimentos cultivados em hortas caseiras
b) Alimentos preparados em casa com ingredientes naturais
c) Alimentos produzidos e processados em fábricas
d) Alimentos vendidos apenas em feiras

7- Qual das opções abaixo é um exemplo de alimento industrializado?

a) Arroz integral
b) Batata frita de saquinho
c) Banana
d) Alface

8- Por que muitos alimentos industrializados contêm conservantes?
a) Para deixá-los mais naturais
b) Para aumentar seu tempo de validade
c) Para torná-los mais baratos
d) Para reduzir o sabor

9- Qual é um dos riscos do consumo excessivo de alimentos industrializados?
a) Ganho de massa muscular rápida
b) Melhora na digestão
c) Desenvolvimento de doenças como obesidade e diabetes
d) Crescimento saudável dos ossos

10- O que se deve observar nos rótulos de alimentos industrializados antes de consumi-los?
a) A cor da embalagem
b) A marca do produto
c) A lista de ingredientes e a tabela nutricional
d) A propaganda na televisão

Gabarito
1. c)
2. d)
3. c)
4. c)
5. c)
6. c)
7. b)
8. b)
9. c)
10. c)

AULA 04

1º momento: Atividade prática sobre alimentos industrializados

Observação e Registro

Pesquise ou traga embalagens de alimentos processados (como pães de forma, queijos, iogurtes, presunto, extrato de tomate, etc.) e preencha a tabela abaixo com base nas informações dos rótulos:

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

ALIMENTOS PROCESSADOS

Nome do alimento	Preço	Calorias	Prazo de validade

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Nome do alimento	Preço	Calorias	Prazo de validade

Análise e Discussão

1. Qual alimento da tabela tem o maior valor calórico?
Resposta: _____

2. Qual tem o menor preço por porção?
Resposta: _____

3. O que você observa sobre os prazos de validade dos alimentos processados?
Resposta: _____

4. Por que esses alimentos duram mais do que alimentos frescos?
Resposta: _____

5. Você acha que esses alimentos fazem parte da sua alimentação diária? Quais?
Resposta: _____

Pirâmide alimentar e alimentos industrializados

A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, que visa orientar as pessoas para uma dieta mais saudável.

É um guia alimentar geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável, acima de 2 anos de idade.

Cada parte da pirâmide representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas diariamente.

- **Estrutura da Pirâmide alimentar**

A estrutura da pirâmide alimentar indica os alimentos considerados **essenciais para a nossa saúde**, apresentando aqueles que fornecem os nutrientes necessários para uma vida saudável e para prevenção de doenças.

Cada andar da pirâmide representa um nível. Existem **quatro níveis** como segue:

1. **Alimentos Energéticos**: Grupo 1
2. **Alimentos Reguladores**: Grupos 2 e 3
3. **Alimentos Construtores**: Grupos 4, 5 e 6
4. **Alimentos Energéticos Extras**: Grupos 7 e 8

Classificação dos Grupos alimentares

Grupo 1: Carboidratos (alimentos energéticos)

Representa a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue.

O consumo na forma integral é recomendado pelo número de fibras, vitaminas e minerais que deixam essa absorção mais lenta. As principais fontes de carboidrato são: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.

Grupo 2: Verduras e Legumes (alimentos reguladores)

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo.

O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal. Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.

Grupo 3: Frutas (alimentos reguladores)

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais.

A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida. Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola, etc.

Além das opções tradicionais, as frutas exóticas são também opções de frutas a serem consumidas.

Grupo 4: Leite e derivados (alimentos construtores)

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, essencial para a constituição óssea e dos dentes.

Além disso, também fornecem proteínas ao organismo. Os principais alimentos deste grupo são: queijo, leite, iogurtes, etc.

Grupo 5: Carnes e Ovos (alimentos construtores)

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal.

Os alimentos deste grupo têm como característica serem ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, prevenindo anemias. Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.

Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas (alimentos construtores)

As leguminosas completam a parte intermediária da pirâmide, representando as fontes de proteína vegetal. Também são excelentes fontes de fibras. Compõem esse grupo: feijão, soja, lentilha, grão-de-bico, castanhas, etc.

Grupo 7: Óleos e Gorduras (alimentos energéticos extras)

Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide. Os alimentos deste grupo são fontes de energia, além de serem responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo. B.

São ricos em calorias e seu consumo deve ser controlado. São alimentos desse grupo: azeite, manteiga, óleo de soja, etc.

Grupo 8: Açúcares e Doces (alimentos energéticos extras)

Dividindo o topo da pirâmide alimentar, estão os açúcares e doces. São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes.

Seu consumo deve ser moderado. Os alimentos que compõem esse grupo são: açúcar, mel, chocolate, sorvete, bolo, etc.

A despeito da **água** não fazer parte da pirâmide alimentar tradicional, os nutricionistas recomendam a ingestão diária de no mínimo **2 litros**.

Contudo, o volume de água adequado é medido segundo a massa corporal de cada indivíduo.

Para os nutrólogos a água é o alimento mais essencial para o ser humano, por este motivo encontra-se na base da pirâmide.

- **Atividade física e refeições ao dia**

A primeira pirâmide alimentar adotada aqui no Brasil foi criada em 1999 pela pesquisadora Sonia Tucunduva Philippi, do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP.

A partir de 2013, a pirâmide alimentar brasileira passou por diversas reformulações. Essa mudança esteve relacionada com a quantidade, o tipo e a distribuição dos alimentos, visto que a obesidade se tornou um problema recorrente e preocupante para os estudantes. De acordo com as recomendações presentes na pirâmide alimentar, faz-se necessário realizar as três refeições diárias básicas e lanches intermediários entre elas. Também é importante a prática de atividades físicas por, pelo menos, 30 minutos diários.

Alimentos industrializados

Alimentos industrializados são produtos que passam por processos de fabricação em larga escala, envolvendo a adição de ingredientes e produtos químicos para modificar suas propriedades e garantir sua conservação e sabor. Esses alimentos são caracterizados por serem, na sua maioria, semi ou prontos para consumo, o que facilita a vida de muitas pessoas.

- Características e Processos:

- **Processos Industriais:**

Os alimentos industrializados passam por diversos processos industriais para alterar sua aparência, sabor, conservação e para a adição de componentes químicos.

- **Ingredientes Adicionados:**

A fabricação desses alimentos geralmente inclui a adição de sal, açúcar, gordura, conservantes, corantes, aromatizantes, entre outros, para melhorar o sabor, prolongar a vida útil e garantir a qualidade do produto.

- **Impacto na Saúde:**

O consumo excessivo de alimentos industrializados pode trazer riscos à saúde, como aumento de peso, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, entre outros problemas.

- **Alimentos Ultraprocessados:**

Uma categoria de alimentos industrializados que passa por diversas etapas de processamento e contém uma grande quantidade de aditivos químicos, o que pode gerar maior impacto na saúde.

- **Diferença entre alimentos Naturais e Industrializados:**

- **Alimentos Naturais:**

São aqueles que não passam por processos de industrialização e são consumidos na sua forma natural, como frutas, legumes e verduras.

- **Alimentos Industrializados:**

São aqueles que passam por processos em indústrias para serem artificialmente desenvolvidos, com adição de ingredientes e produtos químicos.