

COLÉGIO ESTADUAL ROSA DELÚCIA CALSAVARA

ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

ENCONTRO COLETIVO DO PACTO NACIONAL PARA O

FORTALECIMENTO DO ENSINO MÉDIO

II ETAPA- 29/08/2015

CADERNO- II

REFLEXÃO E AÇÃO(página 44)

TÍTULO DO PROJETO: A importância das principais refeições no cotidiano do aluno do Ensino Médio

1- JUSTIFICATIVA

A escola como uma instituição de grande influência na vida dos adolescentes, é o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e o desenvolvimento de uma alimentação saudável. Alimentação saudável se aprende na escola, tem como objetivo estimular os professores do **Colégio Estadual Rosa DelúciaCalsavara - Ensino Fundamental e Médio** a desenvolverem atividades sobre alimentação e nutrição de forma interdisciplinar com seus alunos, promovendo a construção do conhecimento crítico e estimulando um viver mais saudável hoje e no futuro.

Parte-se do pressuposto que uma ação desta natureza não se desenvolve plenamente tendo como alvo somente os alunos, porém deve envolver toda a comunidade escolar (professores, alunos, funcionários e pais de alunos), objetivando a construção de um conhecimento crítico que estimule a busca de condições para um viver mais saudável.O intuito é fazer o aluno refletir sobre a importância de uma boa alimentação, e não só isso, mas

suscitar a criticidade a partir dos diferentes pontos de vistas das várias disciplinas que compõem o currículo do Ensino Médio.

Para embasar o assunto, buscou-se apoio nos Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (Brasil, 1999) as propostas curriculares necessárias e no volume do Tema Transversal Saúde, dos Parâmetros Curriculares Nacionais do Ensino Fundamental (Brasil, 1998).

Sendo assim, a proposta é trabalhar o tema apresentado de forma interdisciplinar, contemplando as disciplinas de Geografia, Língua Portuguesa e Inglesa, Biologia, Educação Física, Química, Física, Sociologia e História do Ensino Médio e desta forma proporcionar ao aluno uma visão abrangente do assunto.

1.1 - OBJETIVOS

Levar o adolescente ao desenvolvimento de hábitos saudáveis quanto à alimentação, prática desportiva, ao trabalho e ao lazer, permitindo-lhes a sua utilização imediata no sentido de preservar a saúde pessoal e a dos outros no seu meio escolar, social e familiar.

Conscientizar os alunos do Ensino Médio a um processo de educação alimentar, a partir da reflexão sobre o tema abordado, utilizando como metodologia pedagógica o uso de projeto interdisciplinar.

Estabelecer metas para uma alimentação balanceada para os jovens sabendo que os mesmo estão em período de crescimento necessitando de alimentos nutritivos com produtos naturais e orgânicos, pois os alimentos estão relacionados a fatores socioeconômicos e religiosos devido ser usos e costumes, passados de geração em geração de uma sociedade.

Estimular os professores do Colégio a desenvolverem atividades sobre alimentação e nutrição de forma interdisciplinar, promovendo a construção de conhecimento significativo e crítico, desde o Ensino Fundamental, para iniciar uma vida mais saudável hoje, com uma prosperidade de futuro.

1.2 - PROBLEMATIZAÇÃO

Foi feita uma pesquisa com alunos do Ensino Médio, num total de **88** alunos, das seguintes séries:

2ºA = 25 2º B= 26 2º C= 13 1º B= 24

a) Tomam café da manhã:

55.68% Não 44.31% Sim

Obs: Os que tomam, comem: pão, café, e margarina e apenas 3% comem frutas, sucos, leite, queijo e requeijão.

b) Tomam lanche as 10:00 horas:

45.45% Não 54.54% Sim

Obs: Comem o lanche da Escola.

c) Almoçam:

3.40% Não 96.59% Sim

Obs: Os que almoçam comem: arroz, feijão e carne, a maioria toma refrigerante e apenas 6% comem verduras, legumes, sucos e frutas desobremesa.

d) Tomam café da tarde:

35.22% Não 64.77% Sim

Obs: Os que lancham, comem café ou chá, pão e margarina.

d) O Jantar é igual ao almoço, ou seja, a sobra do almoço.

e) Lanche da noite ou ceia:

54.40% Não 46.59% Sim

Obs: Dos que lancham comem:

Guloseimas, bolachas, chips, chocolates e etc...

Com base na discussão referente ao presente projeto, levantamos a seguinte hipótese: Os alunos do Ensino Médio do Colégio Rosa Delúcia Calsavara do Município de Cambira – Paraná fazem as principais refeições e consomem alimentos saudáveis?

Diante dessa problemática e de uma coleta de dados a partir de um questionário disponibilizado aos alunos do Ensino Médio, no qual foram indagados se fazem as principais refeições e que tipos de alimento consomem, foram questionados 88 alunos. Sendo que 55,68% responderam que não tomam o café da manhã e 44,31% disseram que tomam, e comem pão com margarina com café, e apenas 3% dos que tomam café disseram que comem frutas, queijo, requeijão, tomam suco e leite. Com relação ao lanche às 10 horas da manhã, 45,45% não tomam lanche e 54,54% disseram que tomam o lanche da escola. 96,59% almoçam e 3,40% disseram não almoçar. Dos que almoçam, disseram que se alimentam de: arroz, feijão e carne. A maioria toma refrigerante e apenas 6% comem verduras, legumes, sucos e frutas como sobremesa. O café da tarde, 64,77% disseram que tomam e 35,22% não, os que lancham, dizem que comem pão com margarina com café ou chá. O jantar foi igual ao almoço, tanto na porcentagem quanto no tipo de alimento, na verdade é a sobra do almoço que serve de jantar. Ainda levantou-se que 46,59% dos alunos fazem um lanche antes de dormir (ceia), sendo consumidas guloseimas, como bolachas, salgadinhos do tipo *chips*, chocolates etc., mas 54,40% disseram que não lancham antes de dormir.

Baseando-se nas respostas obtidas percebeu-se um aumento no número de alunos que fazem o lanche na escola, uma vez que a qualidade da merenda escolar melhorou significativamente com o PNAE (Programa Nacional Alimentação Escolar), no qual a Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, determina que no mínimo 30% do valor repassado a estados, municípios e Distrito Federal pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) para o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) deve ser utilizado na compra de gêneros alimentícios diretamente da agricultura familiar e do empreendedor familiar rural ou de suas organizações, priorizando-se os assentamentos da reforma agrária, as comunidades tradicionais indígenas e as comunidades quilombolas. Essa iniciativa do Governo Federal incrementou a merenda de tal forma que os alunos se alimentam muito melhor hoje nas escolas, verificando-se até a redução de alunos doente, com apresentação de atestados, e conseqüentemente faltas na escola.

Porém, nas refeições feitas em casa, é possível verificar que nossos alunos não se alimentam adequadamente, tanto quanto ao horário, pois a maioria não toma café da manhã, considerada a principal refeição, quanto à

qualidade do alimento consumido, uma vez que poucos comem frutas, legumes e verduras.

Diante disto, se faz necessária uma intervenção da escola com o intuito de modificar essa prática alimentar tão errônea de nossos estudantes em uma prática mais saudável. Uma vez que a escola é local de aprendizado significativo, por isso devemos a partir da realidade dos alunos organizar nossa prática pedagógica, no sentido de conscientizar a mudanças para hábitos saudáveis e também sobre a importância de se fazer a principal refeição do dia, que é o café da manhã e verificar os benefícios destas mudanças no seu ambiente escolar, familiar e social e aprender a usufruir desses benefícios.

2 - CONTEÚDOS:

Conteúdos Interdisciplinares a serem desenvolvidos nas disciplinas de Biologia, Química, Física, Língua Portuguesa e Inglesa, História, Sociologia, Geografia e Educação física, observando os seguintes critérios:

Conceitual: Conhecer a origem dos alimentos; conhecer a importância de cada um para o organismo.

Procedimental: Olhar e ver as cores e formas dos alimentos; cheirar e sentir os aromas; pegar, manusear e perceber as texturas dos alimentos; provar e distinguir sabores, classificar, separar, comparar.

Atitudinal: Curiosidade, mudança de opinião, observação, experimentação, cuidado com o próprio corpo e conseqüentemente com a saúde.

3 – METODOLOGIA

O presente projeto interdisciplinar será realizado no Colégio Estadual Rosa DelúciaCalsavara – Ensino Fundamental e Médio, no município de Cambira – PR. A aplicação do mesmo será feita com as turmas do Ensino Médio 2ºA, 2ºB, 2ºC e 1ºB, envolvendo adolescentes de ambos os sexos, cujo nível sócio econômico é variável e que possuem bom acesso à informação. No início dos trabalhos os adolescentes serão informados sobre os objetivos da pesquisa e da importância de sua participação. Para apresentar o tema “A

importância das principais refeições no cotidiano do aluno do Ensino Médio” serão apresentadas aulas expositivas, complementadas por vídeos visando despertar a curiosidade e motivar o desejo pela pesquisa. Através de um questionário aplicado à turma, será realizada coleta de dados que irá indicar os hábitos alimentares dos adolescentes, nomeando os alimentos mais consumidos e preferidos; aferindo a frequência semanal das refeições realizadas; apontando suas principais fontes de informação sobre alimentação.

A pesquisa deverá determinar os alimentos mais comuns utilizados na alimentação dos alunos, e suas classificações. Para concluir esta etapa apresentaremos, como proposta de trabalho, a produção de textos sobre a importância da alimentação saudável e a construção de uma pirâmide alimentar para ficar exposta no refeitório do colégio. De posse dos dados coletados, os resultados serão tabulados e, no laboratório de informática, serão produzidos gráficos de acordo com as informações previamente coletadas que irão orientar o trabalho. Através de aulas expositivas serão abordados os macro e micronutrientes dos alimentos, bem como suas funções e informações sobre onde são encontrados e qual a proporção indicada para sua ingestão no dia a dia. A partir destes dados será proposto aos alunos iniciar uma reeducação alimentar, nas principais refeições do dia, objetivando incentivar a participação dos alunos no projeto, será proposto um café da manhã, na escola, com as turmas inseridas no projeto, apresentando aos mesmos alimentos baratos e fáceis de serem encontrados e ao mesmo tempo saudáveis. Para complementar o trabalho, será proposto: a) Palestra com uma nutricionista para que os alunos possam aprofundar os conhecimentos já existentes e reforçar a necessidade de uma alimentação adequada. a) A Avaliação Antropométrica da turma, que será através do Índice de Massa Corporal (IMC) e classificados de acordo com o sexo e idade pelo WorldHealthOrganization (1995). A ideia é informar aos alunos seu estado nutricional e orientá-los em relação a seu comportamento alimentar, buscando corrigir os erros encontrados. De acordo com os resultados é possível criar na escola mural educativos com temas específicos sobre nutrição, como, por exemplo, alimentos diet/light (o que são, quando e quem deve consumir), dietas da moda (quais são, os principais problemas que apresentam e porque não são saudáveis), fórmulas mágicas que prometem o emagrecimento rápido,

mas não mostram as consequências negativas para o organismo, como também mostrar que a alimentação saudável e equilibrada pode trazer inúmeros benefícios não só físicos como mentais. O trabalho também abrirá oportunidade para visitas a supermercados para comparar preços de alimentos saudáveis e não saudáveis (verduras, legumes, frutas / biscoitos, refrigerantes, etc.) com apresentação dos resultados aos colegas, explicando a importância da relação custo–benefício na compra de alimentos, além de reflexão sobre a produção, reutilização do lixo produzido pelos vários tipos de alimentos industrializados e não industrializados. Além disso, esta prática proporcionará ações, tais como:

- a)** Trabalhar rótulos de embalagens de alimentos na perspectiva que os mesmos conheçam os aditivos químicos que os produtos industrializados contêm e o malefício do uso contínuo, para saúde;
- b)** Pesquisar o valor calórico dos principais alimentos consumidos pelos alunos, bem como elaborar cardápios de acordo com as necessidades calóricas diárias, levando-se em conta a idade e sexo;
- c)** Confeccionar painéis com alimentos que forneçam satisfação pessoal (prazer) fatores de risco e alternativa para o consumo do mesmo;
- d)** Afixar cartazes pela escola mostrando figuras de alimentos naturais e industrializados, utilizando colagens de panfletos de supermercado;
- e)** Coletar e discutir informações a respeito da alimentação oferecida na escola e planejar ações referentes ao cardápio servido diariamente;
- f)** Emitir opiniões com argumentos, ler e interpretar imagens, ouvir diferentes opiniões, criar textos a partir de observações e informações coletadas, produzir e analisar anúncios (propaganda de alimentos);
- g)** Por meio de questionário, junto aos alunos, levantar casos de doenças familiares, como provável consequência de maus hábitos alimentares;
- h)** Reunião com os familiares e exposição da pesquisa realizada e palestra de orientação nutricional (nutricionista);
- i)** Produção de peças de teatro, músicas (paródias) onde o tema principal seja os benefícios da alimentação saudável;
- j)** Produção de caderno com receitas e seus respectivos valores nutricionais, descrevendo os benefícios do consumo de alimentos saudáveis.

4 – AVALIAÇÃO

A avaliação ocorrerá de forma coletiva e em grupos, onde os alunos se posicionarão sobre os pontos positivos e negativos do projeto, através de relatos expostos na sala de aula, onde também será avaliada a participação, organização e o interesse.

5 – REFERÊNCIAS

ALBANO, R. D.& SOUZA, S. Estado nutricional de adolescentes: “risco de sobrepeso” e “sobrepeso” em uma escola pública do Município de São Paulo. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 941-947, jul-ago, 2001. Disponível:<http://www.scielo.br/pdf/csp/v17n4/5300.pdf> acesso 30 set. 09 21:27

AMABIS, José mariano & MARTTHO, Gilberto Rodrigues. Biologia. Editora moderna/2013.

ANTA, R. M. O.; CARVAJALES, P. A.; MARCOS, A. M. R; SOBALER, A. M. L.; SOBRADO, FISBERG, M. et al. Hábitos alimentares na adolescência. In: Atualização Científica em Nutrição: nutrição da criança e do adolescente. Porto Alegre: Atheneu; 2002. p.66-93.

FURTADO, Emerson Marcos. Material Didático Positivo. Curitiba: Positivo, 2007.

GAMBARDELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes, 1999. Disponível em <<http://www.scielo.org/index.php?lang=pt>> Acesso em: 30/09/2009 20:42

GANDRA, F. R. et al. O dia a dia do professor: afetividade, sexualidade e drogas. Belo Horizonte: Fapi ,2002.

LINHARES, Sérgio & GEWANSZNAJDER, Fernando. Biologia Hoje 1º ano, Ed. Ática, São Paulo, 2014.

PAULINO, W.R. Biologia: citologia e histologia. São Paulo: Ática, 2007. p.57.

SEED – Diretrizes Curriculares da Rede Pública da Educação Básica do Estado do Paraná – Ciências – Curitiba 2008.

THOMPSON, Jonh B. Ideologia e cultura moderna: teoria social crítica na era dos meios de comunicação de massa. Petrópolis, RJ: Vozes, 1995.

6 - ANEXOS

6.1 – QUESTIONÁRIO

PESQUISA DE HÁBITOS ALIMENTARES

Data da entrevista: ____/____/____

Nome do entrevistador: _____

1) Idade: _____ anos

2) Peso: _____ kg 3) Altura: _____ m

4) Sexo: () masculino () feminino

5) Naturalidade: _____

6) Bairro em que mora: _____

7) Grau de escolaridade que pretende chegar:

() médio completo () especialização

() superior completo () mestrado e doutorado () outro _____

8) Ocupação/atuatual: _____

9) () empregado () desempregado

() trabalho temporário

10) Quantas refeições/lanches você faz por dia

() uma () duas () três

() quatro () cinco () outro:.....

Qual alimento é consumido nas refeições, no café da manhã _____

no almoço _____ no jantar _____

11) Faz lanche entre as refeições:

() sim () não

12) Se sim, qual é o seu

lanche:.....

13) Faz atividades físicas com frequência?

() sim () não

14) Se sim, que atividade física realiza?

.....

15) A renda familiar (líquida) em Reais, está em torno de?

() até 500 () de 501 a 1000

() de 1001 a 1500 () de 1501 a 2000

() de 2001 a 2500 () de 2501 a 3000

() de 3001 a 3500 () de 3501 a 4000

() de 4001 a 4500 () de 4501 a 5000

() de 5001 a 5500 () de 5501 a 6000

() mais de 6000

16) Quantas pessoas moram em sua residência junto com você?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () outra quantidade _____

17) Sua residência tem:

a) água encanada () sim () não b) esgoto de rede () sim () não

c) coleta de lixo () sim () não d) energia elétrica () sim () não

18) Você sabe o que é reaproveitamento alimentar: () sim () não

19) Você pratica o reaproveitamento alimentar: () sim () não

20) Se sim, cite dois alimentos que você re-aproveita:

(1)

(2)

21) Qual o valor médio, em Reais, que você gasta com alimentação por

mês: Reais

22) Já aprendeu, teve aulas ou assistiu algum curso sobre a importância dos alimentos e a alimentação para a saúde?

Sim Não Se sim, qual? :.....

23) Qual é a quantidade de água, em média, que você bebe por dia, em litros?

R:litros

24) Você bebe refrigerante:

Nunca só em festas só nos finais de semana todo dia

25) Atualmente faz dieta? sim não

29) Se sim: por conta própria acompanhada por um especialista

26) Você já consultou um nutricionista?

sim não

27) Você controla o sal? sim não

28) Você consome em geral produtos:

Diet Light só normais todos sem distinção

29) Marque com o algarismo correspondente, na tabela que segue, com relação ao consumo dos alimentos, tipo Não consome (0), 1 vez por semana(1), 3 vezes por semana(2), 5 vezes por semana(3), todo dia(4)

Frutas, verduras

Carnes vermelhas

Frituras

Doces

Carnes brancas

Massas, batatas

Obrigado pela sua colaboração.

“Nós somos reflexos daquilo que comemos”

6.2 – FOTOS

Orientadora de Estudos: Pedagoga Leila Aparecida Assolari Cardoso