

## **EE PROF ANTONIO CARLOS FERREIRA NOBRE**

### **Projeto: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ESCOLHENDO OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS**

**Professora: ALESSANDRA FAUDT**

No nosso dia a dia comemos uma infinidade de alimentos que nem sempre beneficiam a nossa saúde. São carnes gordurosas, embutidos, frituras, doces, salgadinhos e outras guloseimas que muitas vezes contêm substâncias que podem nos causar doenças no futuro, como a hipertensão, a obesidade, a diabetes, além de problemas no coração. Devido a essas implicações é de fundamental importância saber escolher os alimentos saudáveis ao invés dos que possuem gorduras, açúcares e sal em excesso. As fontes bibliográficas científicas apontam inúmeras substâncias benéficas encontradas nos alimentos saudáveis como gorduras insaturadas, do tipo ômega 3 e 6, além de uma quantidade equilibrada de vitaminas, sais minerais, fibras, carboidratos e proteínas, indispensáveis à boa saúde. No cotidiano escolar é comum observarmos alunos adquirindo produtos na cantina escolar, produtos esses ricos em calorias e pobres em nutrientes. São balas, salgadinhos, doces e refrigerantes que não contribuem para a manutenção da saúde. Daí a necessidade de desenvolver um projeto a fim de orientá-los na escolha de alimentos mais saudáveis para incluir em sua alimentação. A partir dessa necessidade é que a professora efetiva de Ciências da Escola Estadual Antônio Carlos Ferreira Nobre optou em trabalhar esse projeto com uma turma de 7ª série, que neste momento está aprendendo sobre o assunto nutrição e, no geral, apresenta alunos participativos para esse tipo de iniciativa, ou seja, da tecnologia da informática aliada na aprendizagem. O trabalho consistirá na resolução de tarefas propostas pela professora numa webquest. O projeto tomará duas aulas por semana da disciplina de Ciências. De início os alunos aprenderão sobre os nutrientes presentes ou não nos alimentos, bem como da presença de substâncias benéficas ou prejudiciais à saúde. Ao final do projeto os alunos deverão ser capazes de saber distinguir entre alimentos saudáveis e não-saudáveis e, poderão fazer escolhas mais conscientes para a sua alimentação.