
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PIRÂMIDE ALIMENTAR

Estudantes: Daniel Rodrigues da Cunha Neto, Grazielle Dias Justino, Julyana da Silva Lima, Ketlin Cardoso de Freitas, Leticia Vieira Silva, Vitoria Cortes Silva

Orientadora: Maria Julia de Medeiros

Escola: Escola Municipal Professor Mário Godoy Castanho

Resumo

O alimento é uma condição essencial para a sustentação da vida, ou seja, para que a alimentação seja feita de maneira correta tem que ser ingerida na quantidade e variedade adequadas, caso contrário o organismo não desenvolve corretamente suas funções e acaba por não conseguir prevenir as doenças causadas por uma má alimentação. Diante disso, o presente trabalho foi desenvolvido por alunos do 4º ano da Escola Municipal Professor Mário Godoy Castanho, em Uberlândia, com o intuito de apresentá-lo na Feira Científica e Cultural da referida escola, cujo tema principal, estava em consonância com o tema da Semana Nacional de Ciência e Tecnologia (SNCT): “Ciência alimentando o Brasil” e, ainda, de participar da Feira Ciência Viva, um evento anual e municipal que acontece em Uberlândia. O trabalho desenvolvido pelos alunos, sob a orientação da professora regente, teve como objetivo mostrar a importância da alimentação saudável em nossa vida. E, com a proposta de facilitar o entendimento das pessoas em relação a alimentação saudável, os alunos confeccionaram uma pirâmide alimentar a fim de mostrar o que devemos comer no dia-a-dia. Não é uma prescrição rígida, mas um guia geral que nos permite escolher uma dieta saudável e conveniente, que garanta todos os nutrientes necessários para o nossa saúde e bem-estar.

Introdução

As pessoas estão cada vez mais conscientes da importância da alimentação para manter a saúde e a qualidade de vida.

Uma alimentação saudável é aquela que tem todos os alimentos que necessitamos. Deve respeitar as preferências individuais e valorizar os aspectos culturais, econômicos e regionais. Assim, é importante que seja saborosa, colorida e equilibrada.

Ela pode ser resumida por três princípios:

- ✓ **Variedade:** é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada.
- ✓ **Moderação:** não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.

✓ **Equilíbrio:** quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”.

Importância de ter uma alimentação saudável

Ter uma alimentação saudável proporciona uma série de benefícios para as pessoas. Ela contribui para a melhora no sistema imunológico, na qualidade de sono, no trânsito intestinal, no humor, na capacidade de concentração e pode contribuir até mesmo para a perda de peso. Em gestantes, ela é essencial para o bom desenvolvimento do feto e em mulheres que amamentam irá contribuir para o desenvolvimento saudável do bebê.

Para que as funções do organismo funcionem de forma equilibrada é necessário que o indivíduo tenha uma alimentação saudável, pois cada grupo de alimentos tem a sua importância para nosso organismo.

Os carboidratos são nutrientes que fornecem energia para o nosso organismo. Estão presentes nos pães, arroz, milho e massas.

As vitaminas podem ser encontradas nas frutas, vegetais e em alimentos de origem animal. Elas são importantes na regulação das funções do nosso organismo, ou seja, são indispensáveis para o seu bom funcionamento, contribuindo para o fortalecimento do nosso corpo e evitando gripes frequentes e outras doenças.

Já os minerais podem ser encontrados nos alimentos de origem animal e vegetal. Os minerais são indispensáveis para regular as funções do nosso organismo e compor a estrutura dos nossos ossos e dentes. O cálcio é o principal responsável por essa função e pode ser encontrado em maior quantidade nos leites e derivados.

Como surgiu a pirâmide dos alimentos

As pirâmides alimentares são esquemas gráficos que distribuem os vários tipos de alimentos e as proporções que devem ser ingeridas nas refeições de pessoas saudáveis.

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos criou a Pirâmide dos Alimentos, um instrumento educativo que tem o objetivo de facilitar o entendimento do público sobre quais os alimentos devem ser mais ingeridos e quais devem ter um consumo menor no dia-a-dia.

Em 1999 a nutricionista sanitarista Sonia Tucunduva Philippi, professora da Universidade de São Paulo, adaptou a pirâmide alimentar para a população brasileira. Ela trocou alguns alimentos que não eram tão comuns no Brasil por outros nutricionalmente equivalentes, mas que eram ingeridos com maior frequência pelos brasileiros.

A Pirâmide dos Alimentos original foi feita com base nas recomendações para pessoas adultas, ou seja, para indivíduos de 20 a 70 anos de idade. Mais tarde, a pirâmide foi sendo adaptada para as necessidades de crianças (2 a 10 anos), adolescentes (10 a 19 anos) e idosos (maiores de 70 anos). O que varia é o número de porções e, conseqüentemente, as necessidades energéticas e nutritivas indicadas para cada idade. Assim, as recomendações gerais para os adultos servem para todas as outras faixas etárias, sendo apenas adaptadas às particularidades existentes em cada período da vida.

Os alimentos presentes na base da pirâmide são aqueles que devem ser mais consumidos, quanto mais para cima o alimento estiver localizado, em menores quantidades ele deve ser ingerido. Observe a pirâmide alimentar abaixo.

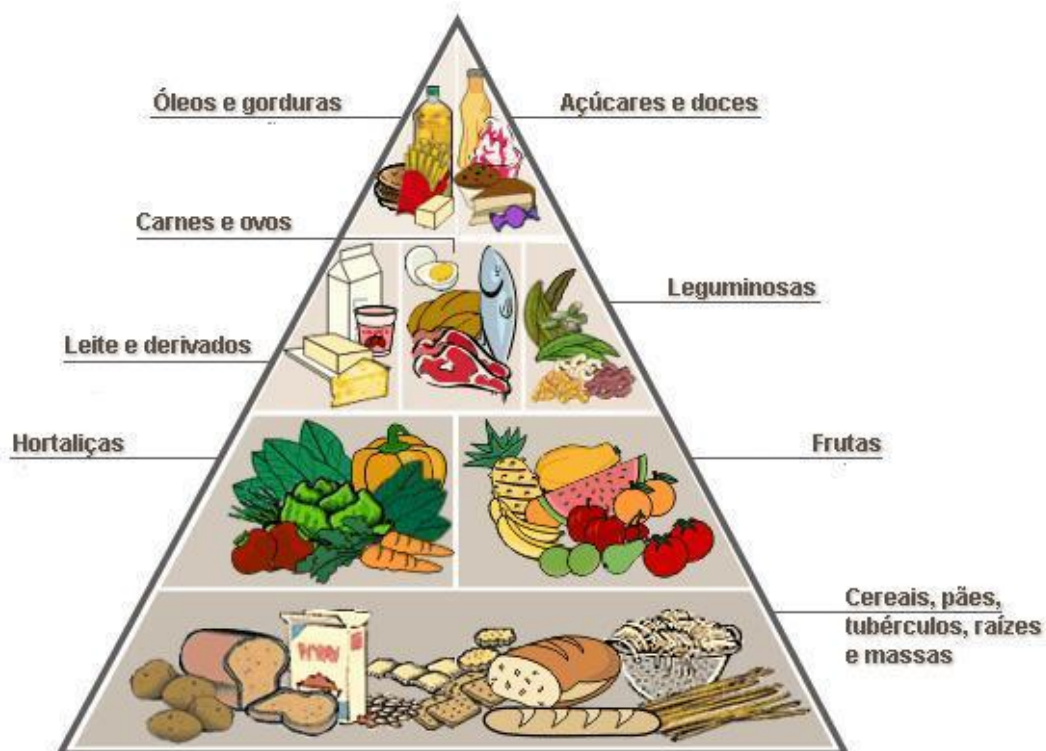


Figura 1: Pirâmide alimentar

Disponível em: <http://www.diadesaude.com/piramide-alimentar/> Acesso em ago. 2016.

É importante salientar que a posição dos alimentos na pirâmide não se dá por importância e sim por necessidade e quantidade. Assim, o grupo dos pães, por exemplo, não é mais importante que o dos vegetais. Apenas deve ser consumido em maior quantidade para suprir as necessidades do organismo.

Alimentos menos saudáveis

De acordo com especialistas na área de nutrição humana os alimentos não saudáveis são todos aqueles que são pobres em nutrientes e ricos em calorias, gordura, sal, açúcar, que em alguns casos podem trazer prejuízos à saúde dos indivíduos que costumam consumi-los com frequência. Sendo assim, sabemos que doces, bolos, brigadeiro, alimentos industrializados e ricos em sódio, temperos prontos, entre outros alimentos devem ser evitados em nossa alimentação. Apesar de serem prejudiciais para a saúde, é difícil restringi-los completamente, mas é necessário que nós não deixemos que o consumo deles seja algo constante em nossa dieta.

Para ter uma vida saudável é necessário que você procure um nutricionista, que é um profissional da área da saúde que estuda os alimentos e o efeito que eles produzem em nosso organismo. A alimentação saudável varia para cada organismo, dessa forma o nutricionista vai indicar uma dieta levando em consideração a altura, a idade, o peso e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo.

Dicas de atitudes que garantem a alimentação saudável

- ✓ Aumente e varie o consumo de frutas;
- ✓ Coma feijão pelo menos uma vez ao dia;
- ✓ Reduza o consumo de sal;
- ✓ Reduza o consumo de alimentos gordurosos;
- ✓ Faça pelo menos quatro refeições por dia.
- ✓ Realize uma atividade física.
- ✓ Beba bastante água.

Metodologia

O presente trabalho foi desenvolvido por alunos do 4º ano da Escola Municipal Professor Mário Godoy Castanho, em Uberlândia, com o intuito de apresentá-lo na Feira Científica da referida escola, cujo tema principal, estava em consonância com o tema da Semana

Nacional de Ciência e Tecnologia (SNCT): “Ciência alimentando o Brasil” e, ainda, de participar da Feira Ciência Viva, um evento anual e municipal que acontece em Uberlândia.

O trabalho foi realizado de forma interdisciplinar nos conteúdos de ciências, português, literatura e matemática. No conteúdo de ciências, foi trabalhado o que é a alimentação saudável, a pirâmide alimentar e a importância de cada uma. Em português e literatura trabalhamos o livro Rimas saborosas e os alunos confeccionaram poesias sobre o assunto abordado na feira cultural da escola.

Para o desenvolvimento do trabalho, primeiramente, utilizou-se a pesquisa bibliográfica e de campo. Os alunos participaram de uma consulta para levantar hábitos alimentares e assim buscaram conhecer o lanche e a bebida preferida – suco natural ou refrigerante. Para a demonstração do resultado da pesquisa de opinião, foram elaborados dois gráficos. Segue os gráficos.

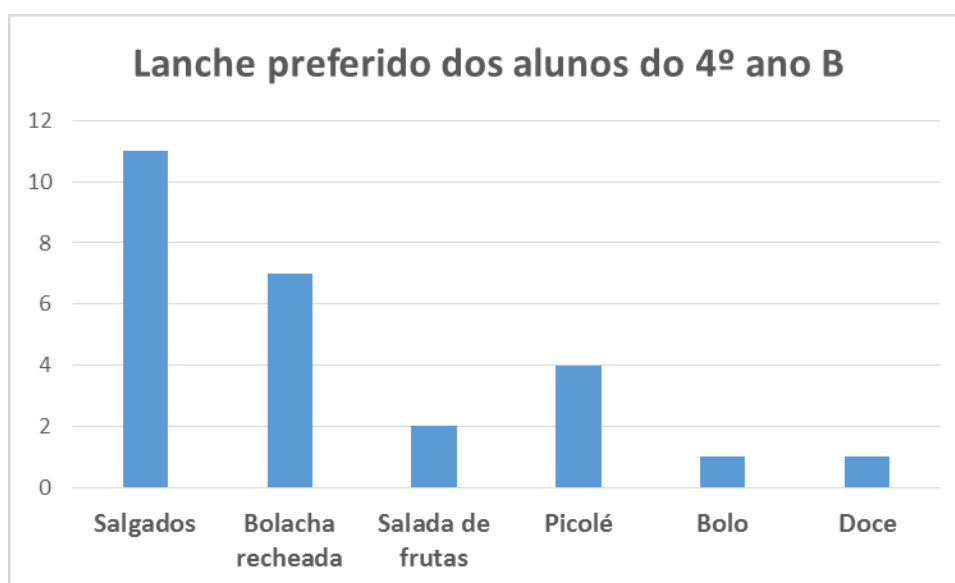


Figura 2: Após a realização da pesquisa, foi confeccionado este gráfico para demonstração do lanche preferido dos alunos da turma do 4º ano B.

Analisando o gráfico “Lanche preferido dos alunos do 4º ano B”, numa roda de conversa, concluímos que a maioria dos alunos do 4º ano B tem preferência por lanches menos saudáveis. Após essa constatação, conversamos sobre os prejuízos que essa alimentação incorreta pode trazer à saúde da pessoa.

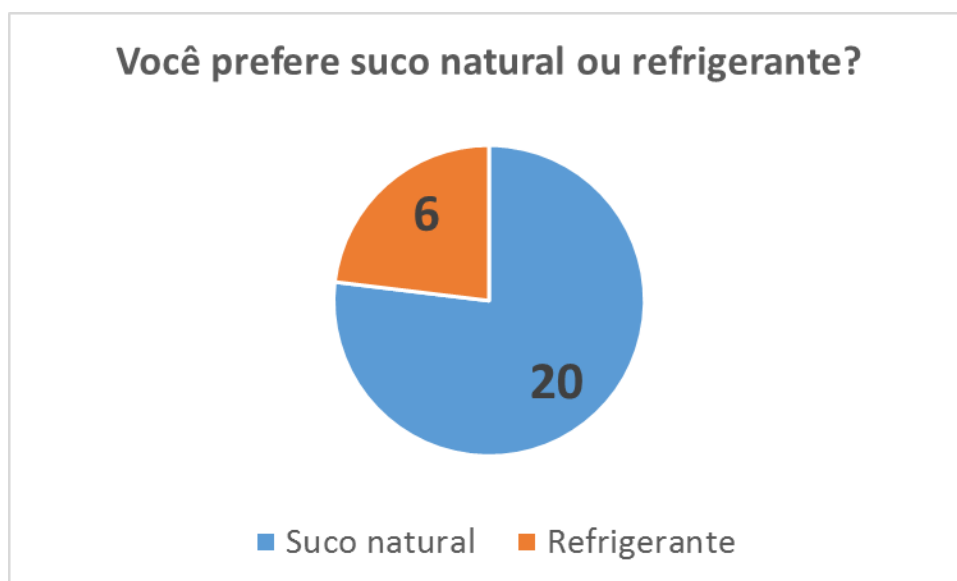


Figura 3: Após a realização da pesquisa, foi confeccionado este gráfico para demonstração da preferência dos alunos da turma do 4º ano B, entre suco natural ou refrigerante.

Averiguando o gráfico “Você prefere suco natural ou refrigerante? ”, constatamos que a maioria dos alunos do 4º ano B votaram que preferem o suco natural, porém informaram que bebem mais refrigerante do que suco, pois com a correria do dia-a-dia é mais prático para a mãe ou avó comprar o refrigerante do que preparar um suco natural. Nesse momento, também foi discutido a questão dos sucos de caixinhas, que também contém grandes quantidades de açúcar e conservantes, portanto não é considerado saudável.

Após a realização dessa pesquisa, num outro momento, os alunos foram encaminhados até o laboratório de informática da escola, afim de realizarem uma pesquisa sobre o tema que seria trabalhado na feira. Cada aluno fez a sua pesquisa e anotou o que achou pertinente sobre o assunto, conforme figura 4.



Figura 4: Alunos no laboratório de informática da escola realizando a pesquisa sobre o tema proposto.

Num outro momento, foi realizado uma roda de conversa, onde os alunos expuseram o que tinham pesquisado no laboratório de informática.

Após a realização dessa roda de conversa, os alunos receberam um embasamento teórico acerca da alimentação saudável, em especial, o que é e, também a sua importância em nossa vida. Essa ação foi realizada através do livro didático e xerox produzida pela professora da turma.

Trabalhando esse assunto nas disciplinas de português e literatura, realizamos um trabalho com o livro de literatura infantil Rimas saborosas, de César Obeid. Fizemos a leitura de algumas poesias e depois os alunos escreveram algumas poesias sobre o assunto.



Figura 5: Exposição das poesias confeccionadas pelos alunos.

Em seguida, analisamos a pirâmide alimentar, afim de identificar a posição dos alimentos e o que deve ser consumido em maior ou menor quantidade. Para nos auxiliar no dia da apresentação da feira Cultural da nossa escola, os alunos confeccionaram uma pirâmide alimentar de caixa de sapatos, para testar os conhecimentos da população e orientá-los quanto aos alimentos que devemos preferir, moderar, limitar ou evitar no nosso dia-a-dia.



Figura 6: Pirâmide alimentar que auxilia na alimentação diária de um indivíduo.

Disponível em: <http://corpoeestetica.com/piramide-alimentar/> Acesso em ago. 2016.

Em parceria com o nosso trabalho, a Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro Tocantins, está desenvolvendo o Projeto “Saúde na escola”, que tem como objetivo instruir e propiciar aos alunos novas oportunidades de conhecimento em relação a vida saudável e o embate da obesidade. Este projeto ainda está em desenvolvimento na escola, mas dentre as atividades que foram realizadas com a turma do 4º ano, destacamos: medida e pesagem dos alunos e as palestras nas salas de aulas. Lanche coletivo e saudável com o grupo e a promoção de uma aula prática esportiva. Os alunos que foram identificados acima do peso, receberam um bilhete convidando os pais ou responsáveis, para que juntos, participem das palestras e recebam as orientações pertinentes e, a partir daí adotem hábitos alimentares mais saudáveis.



Figura 7: Alunos do 4ºano B verificando peso e medida.

Após a realização dessas etapas, o trabalho foi apresentado na Feira Científica e Cultural da nossa escola, conforme foto abaixo. A organização da apresentação na feira da escola, ocorreu da seguinte maneira: A professora dividiu a sala em grupos e todos sabiam sobre o contexto estudado e estavam aptos à apresentarem o projeto sobre alimentação saudável. Assim, durante o evento na escola, os grupos revezavam as apresentações, permitindo que todos participassem. Ao final de cada apresentação, os alunos convidavam os visitantes para que participassem de uma dinâmica. Essa dinâmica consistia em pedir ao visitante que escolhesse quatro alimentos que estavam sobre a mesa e que colocassem nos espaços da pirâmide alimentar, essa, construída pelos alunos. Após a realização da dinâmica, os alunos conversavam com as pessoas, relatando os "erros e acertos", baseados nos conhecimentos adquiridos durante a pesquisa sobre o tema, conforme figura 8.

"Foi muito legal a feira de ciências. Nós aprendemos muito sobre a alimentação saudável. Gostamos muito também porque a gente fez um trabalho para a feira em grupo e de toda a escola, a nossa sala ficou em primeiro lugar e nós ficamos muito felizes com isso."

"A participação na feira serviu para nós aprendermos ter uma alimentação saudável e entender um pouco mais sobre as frutas. Gostamos por apresentar, pelas mães verem e saberem o que devemos comer. Foi divertido também porque tivemos tempo para ver os outros trabalhos e entender mais sobre a alimentação saudável."

"Aprendemos muito porque antes nós comíamos muita besteira. Quando vimos que nosso trabalho era sobre alimentação saudável, começamos a comer verduras, legumes e evitar comer muita besteira. Explicamos para nossos pais e eles falaram que nosso trabalho era muito importante até para as pessoas que querem emagrecer, mas eles acham que é só parar de comer e não é. A pessoa deve comer mais frutas e verduras e assim ter uma alimentação saudável."

"Participar da feira de ciências foi muito legal e divertido. Aprendemos que ter uma boa alimentação é sinônimo de uma vida saudável. Achamos legal nossa família visitar nosso trabalho e as outras pessoas também. Foi legal explicar e conhecer outras pessoas."

Referências

NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS. Alimentação saudável. Disponível em <<http://www.turminha.mpf.mp.br/para-o-professor/para-o-professor/publicacoes/Alimentacaosaudavel.pdf>> Acesso em 15 agosto 2016

OBEID, César. Rimas saborosas. Ilustrações: Luna Vicente. – 1ª ed. – São Paulo: Moderna. 2009

Portal Educação. A Importância da Alimentação Saudável: Saúde e Alimento. Disponível em <<http://www.portaleducacao.com.br/nutricao/artigos/60195/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-saude-e-alimento>> Acesso em 15 ago. 2016

SANTANA, Erika. Coleção Aprender, muito prazer. 4º ano. Ilustrações: Roberto Weigand [et al.]. – 1ª edição – Curitiba, PR. Base Editorial, 2014. Páginas 156-166.

STUPPIELLO, Bruna. Alimentação saudável: esclareça todas as suas dúvidas. Disponível em <<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/20643-alimentacao-saudavel-esclareca-todas-as-suas-duvidas>> Acesso em 15 agosto 2016