

# Diário alimentar

Anotações diárias dos alimentos que os estudantes consomem.

TAGS: #Adolescencia | #Corpo | #Alimentacao

## OBJETIVOS:

- + Levar os alunos a pensar sobre os alimentos que ingerem no dia a dia.
- + Contribuir para o combate à obesidade entre os adolescentes.

## CONTEXTO

O alto consumo de produtos industrializados pelos jovens é preocupante. Uma boa alimentação é essencial, especialmente neste período em que o corpo passa por uma série de mudanças provocadas pela puberdade. Entretanto, há pouca atenção, reflexão e conhecimentos disseminados sobre o assunto no ambiente escolar.

## PERCURSO

1. Os alunos anotam durante uma semana a quantidade de alimentos industrializados que consumiram: refrigerantes, sorvetes, chocolates, balas, salgadinhos, salsicha, etc.
2. As embalagens são guardadas ou as tabelas de valores nutricionais fotografadas.
3. Ao final da semana, o professor faz junto aos alunos um levantamento coletivo dos itens que mais apareceram entre os alimentos consumidos e anotados nos diários.
4. Os itens mais recorrentes são distribuídos entre os grupos de estudantes para eles pesquisarem a quantidade de açúcar, gordura e sódio – elementos mais usados pela indústria alimentícia para conquistar o paladar dos consumidores – contidos nesses alimentos e quais os prós e contras de sua ingestão. A pesquisa pode partir das informações contidas nas embalagens e se estender a outros meios como internet, publicações e materiais didáticos.

5. A partir das informações pesquisadas, os alunos calculam quanto de açúcar, gordura e sódio ingeriram durante a semana e conferem se essa quantidade está acima ou não do ideal para os adolescentes, de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) ou outros órgãos.

## DICA

- + O professor pode trazer previamente as informações de alguns alimentos industrializados mais comuns, como refrigerantes, salgadinhos, chocolates e sorvetes.
- + Para incrementar a atividade, o professor pode organizar uma exibição e debate do documentário *Muito Além do Peso* (Maria Farinha Filmes) disponível no youtube.

## RECURSOS

- + Embalagens de alimentos industrializados ou fotos dos valores nutricionais.
- + Internet.
- + Tempo: aproximadamente uma semana.

