



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu
Centro de Educação Ambiental do Iguaçu
Avenida República Argentina, 531 – Centro.



MEMÓRIA DO CURSO – 6º ENCONTRO PRESENCIAL

III MÓDULO CONSTRUINDO CONCEITOS ENTRE A EDUCAÇÃO AMBIENTAL E A EDUCAÇÃO ESPECIAL

Data: 19/10/17 – carga horária 8h.

Local: Centro de Educação Ambiental do Iguaçu - CEAI

PAUTA:

- ✓ Café da manhã solidário
- ✓ Oficina o açúcar escondido nos alimentos
- ✓ Socialização dos planos de aula
- ✓ Almoço
- ✓ Seminário: diálogos sobre a Educação Ambiental e Acessibilidade no Contexto Escolar.

A partir do encontro do módulo do dia 22 de junho, o curso passa a ser denominado *Construindo Conceitos entre a Educação Ambiental e a Educação Especial*, porém trata-se da continuidade do processo iniciado no primeiro semestre com o curso Contribuições da EA na EE.

Este módulo teve como principais objetivos:

- Sensibilizar quanto aos malefícios do consumo de açúcar refinado à nossa saúde.
- Socialização dos planos de aula e troca de experiências adquiridas a partir do curso.
- Aprofundar conceitos e posicionamentos relativos à educação ambiental, por intermédio de artigos escritos por estudiosos da Educação Ambiental: Isabel Cristina de Carvalho, Cherlei Coan e Sonia Zakrzewski e Mauro Guimarães.

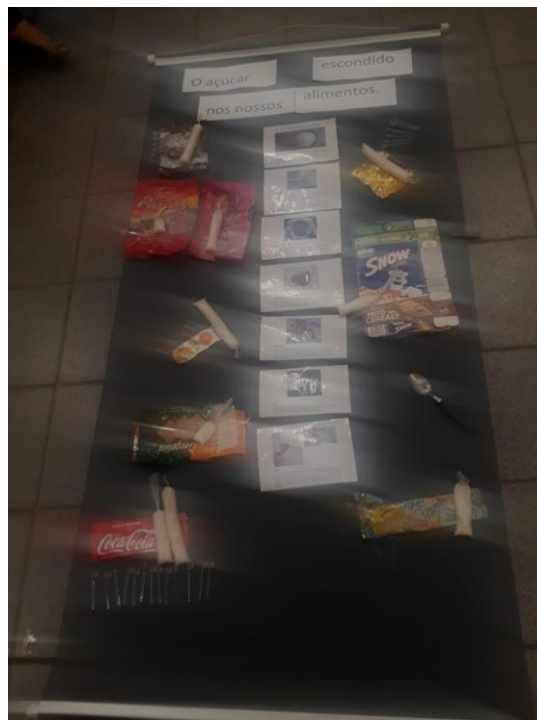
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	MATERIAL DE ENSINO APRENDIZAGEM	HORÁRIO
Café da manhã	Solidariedade			8h30min
Sensibilizar quanto aos malefícios do consumo do açúcar refinado à nossa saúde.	Saúde X Consumo	Oficina o açúcar escondido nos alimentos Trabalhos em grupos; Exposição dialogada.	Rótulos de alimentos; Açúcar; Saquinhos plásticos; Fita adesiva.	9h às 10h30
Socialização dos planos de aula	Práticas sobre a visita Pousada Guataporã.	Exposição dialogada.	Planos de aula	10h30 às 12h
Almoço				
Seminário: “Diálogos Sobre Educação Ambiental e Acessibilidade no Contexto Escolar.	Qual Educação Ambiental? Elementos Para um Debate Sobre a EA Popular e Extensão Rural (Isabel Carvalho) Representações Paradigmáticas Sobre o Ambiente (Cherlei Coan e Sonia Zakrzewski) Intervenção Educacional (Mauro Guimarães) “Repensando Nosso Olhar Sobre as Relações entre Sociedade e Natureza” (Isabel Carvalho).	Apresentação dos grupos; Diálogos; Depoimentos;	Textos; Multimídia; Exposição dialogada.	13h30 às 16h30



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu
Centro de Educação Ambiental do Iguaçu
Avenida República Argentina, 531 – Centro.



FOTOS:





ANEXOS

Uma atividade sobre a relação dos alimentos com a saúde do corpo e do planeta

Os hábitos alimentares têm uma relação bastante estreita com a saúde do nosso corpo e também com a saúde do planeta. O jeito que vivemos mudou ao longo dos tempos, há 50 anos não havia essa variedade de produtos como tem atualmente.

As famílias tinham o hábito de preparar grande parte do seu alimento. Por exemplo: o pão, o bolo, o biscoito, o macarrão, eram feitos em casa.

Se falarmos de bebidas, vamos lembrar que nas casas estavam presentes o chá, café, leite de saquinho, a água ou sucos naturais, quando muito um ki suco. O refrigerante era para ocasiões muito especiais. As crianças levavam pra escola a lancheira com pão com doce feitos em casa e uma garrafinha de suco ou leite ou chá. Ninguém comprava lasanha congelada, pão de padaria, biscoito embalado, leite, suco e achocolatado na caixinha, e assim por diante.

Hoje o refrigerante é tão comum ou ainda mais do que a água na maioria das mesas. O leite, o chá e os sucos vêm em embalagens de “longa vida” por que não se estragam, mas estragam nosso corpo e o planeta.

As lixeiras das casas tinham menos embalagens, não havia tantos conservantes, corantes e outros ingredientes que estão nos produtos industrializados. Com a invenção das embalagens descartáveis, nossa saúde virou comércio e a vida ficou tão corrida que não encontramos mais o tempo para preparar nosso próprio alimento.

Para diminuir nossa culpa, inventaram a separação dos resíduos e a reciclagem, para nos dizer que assim estamos colaborando com a saúde do planeta. Mas será que tem matéria prima suficiente para continuar produzindo tanto desse jeito? E quanto à saúde do nosso corpo?

A escola tem uma parcela de responsabilidade nessa história toda, afinal o que estamos ensinando no tempo em que estamos na escola? Será que há espaço para que possamos pensar sobre o que comemos? De onde vem e para onde vai? Como é produzido?

Para colaborar com essa tarefa, que tal uma atividade com embalagens dos alimentos consumidos pelas nossas crianças e até por nós mesmos?



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

Centro de Educação Ambiental do Iguaçu

Avenida República Argentina, 531 – Centro.



1. **Vamos descobrir quanto de açúcar há nos alimentos que comemos?** Cada um vai trazer de casa a embalagem de um alimento ou bebida que gosta (conversar com as crianças que não devem comprar, mas levar o que tiverem em casa, assim será uma forma de conhecer um pouco dos hábitos alimentares de cada criança).

2. No dia marcado para a atividade, cada criança conta porque gosta do alimento que estava na embalagem. Neste momento é possível conversar sobre algumas das questões que tratamos no texto acima. De onde veio esse alimento, quem fez, que ingredientes usou? E sobre a embalagem: do que ela é feita, para onde vai e assim por diante, de acordo com o interesse e as possibilidades de cada turma de alunos.

Eles vão gostar de saber como era a vida antes desses produtos. Se você não viveu essa época, pesquise com alguém e conte aos alunos, ou convide alguém do próprio CMEI para contar, quem sabe uma cozinheira ou auxiliar de serviços gerais.

O que fazer com essas embalagens?

3. Um cartaz para mostrar a quantidade de açúcar de cada alimento/bebida. Este trabalho tem objetivo de levar à compreensão de que o açúcar, assim como tantos outros ingredientes das receitas dos nossos alimentos/bebidas industrializados, muitas vezes é invisível e em excesso causam problemas à nossa saúde.

3.1 Para preparar o cartaz, será necessário conversar com as crianças sobre o açúcar, de onde ele vem e porque é usado nos alimentos/bebidas e especialmente o quão ele pode ser prejudicial à saúde.

3.2 Escolher quais embalagens vão para o cartaz. Para isso pode ser usado como critério de escolha: o alimento/bebida que mais se repetiu, por que representa a preferência das crianças, ou outro que preferir.

3.3 Colar no cartaz, os rótulos ou as embalagens selecionadas e providenciar os saquinhos (de gelinho) para colocar o açúcar na quantidade correspondente, conforme a relação em anexo. Neste momento as crianças podem exercitar as noções de proporcionalidade.



Este cartaz possibilita trabalhar diversos conteúdos e assuntos, como: unidades de medida, números, quantidade, proporcionalidade, alfabeto, sílabas, palavras, cores, sistema monetário (preço) e etc. dependendo das necessidades e possibilidades de cada turma e período letivo.

Fonte: <http://cotidiano.sites.ufsc.br/acucar-o-doce-que-adoece/>

3.4 Com as embalagens que não foram para o cartaz, que tal uma roda de conversa sobre produção dos resíduos? Com isso abordar a questão da saúde do planeta, retomando de qual material ela é feita, para onde vai depois de que usamos o alimento, se é possível substituir ou não levar pra casa e assim por diante. Exercitar a separação e destino correto de resíduos, conversar com as crianças sobre como é feito nas casas e no CMEI/escola.

Aproveite este momento para contar que no CMEI/escola há um programa de separação e destino e se considerar pertinente conte sobre o aterro sanitário e o trabalho dos catadores. Vale um passeio pelo pátio, uma conversa com as pessoas responsáveis pelos serviços gerais, conhecer onde guarda os resíduos até o dia da coleta. A organização do CMEI/escola também educa.



A saúde do nosso corpo e do planeta está diretamente ligada às nossas condições de vida e aos nossos hábitos. Como a sala de aula está organizada? Ela educa para esta saúde? Há lixeiras disponíveis para a separação? Nossos materiais são escolhidos pensando nos 5Rs? As crianças conhecem o programa de gestão de resíduos do CMEI/escola?

Fonte: <http://papiermacherecicla.blogspot.com.br/2015/01/os-5-r-da-sustentabilidade-eles.html>



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

Centro de Educação Ambiental do Iguaçu

Avenida República Argentina, 531 – Centro.



Textos de estudo para a professora/professor

Riscos do consumo exagerado de açúcar

O **açúcar comum (sacarose)** é um carboidrato encontrado tanto em alimentos in natura quanto nos industrializados. Nesse último grupo, que engloba os biscoitos, chocolates, refrigerantes e doces, os açúcares são encontrados em maior quantidade. O **consumo de açúcar** está associado com a produção de serotonina, um importante neurotransmissor relacionado, entre outras funções, com a regulação do sono e humor. Entretanto, esse carboidrato também pode causar danos ao nosso organismo; portanto, o consumo deve ser feito com cautela.

Segundo recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), apenas 10% do total de calorias consumidas diariamente devem ser provenientes do açúcar. Uma dieta saudável e ideal deve restringir-se a 5%. Isso significa que o ideal é que uma pessoa consuma 25 gramas de açúcar por dia ou, no máximo, 50 gramas.

O **problema mais citado quando falamos em açúcares é a cárie**, que se caracteriza pela desmineralização das estruturas dentárias, provocando dor e muitas vezes a perda do dente. Contudo, os problemas decorrentes da ingestão exagerada de açúcar vão muito além desse processo odontológico, podendo colocar até mesmo a vida de uma pessoa em risco.

O **maior problema que pode ser causado pelo excesso de açúcar, sem dúvidas, é a obesidade**. Essa doença grave, considerada por muitos uma epidemia mundial, é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas sérias, tais como problemas cardiovasculares, hipertensão, diabetes e até mesmo cânceres.

Além dos riscos decorrentes do excesso de peso, a grande quantidade de açúcar na alimentação pode sobrecarregar o pâncreas, que necessita produzir insulina constantemente para manter os níveis de glicose no sangue adequados. Essa produção pode não ser suficiente para suprir a necessidade do corpo ou não ser aproveitada adequadamente, desencadeando uma doença séria e perigosa conhecida por **diabetes tipo 2**.

Diante dos perigos do consumo excessivo de açúcar para o nosso organismo, é fundamental uma avaliação rigorosa dos alimentos que consumimos e também sobre nossos hábitos de vida. É importante que seja realizada uma alimentação variada, com poucos produtos industrializados e livre de excessos. Aliada a essa alimentação, é essencial que atividades físicas sejam praticadas regularmente.

Outro ponto importante é que medidas sejam criadas para que os alimentos industrializados apresentem em suas embalagens a quantidade exata de açúcar. Além disso, deve-se avaliar o teor das propagandas publicitárias vinculadas nos meios de comunicação, uma vez que sempre relacionam alimentos ricos em açúcares e crianças, incentivando hábitos alimentares pouco saudáveis.

Fonte: <http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/saude-bem-estar/riscos-consumo-exagerado-acucar.htm>

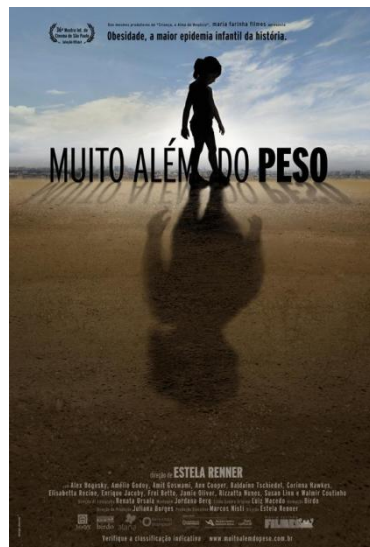


Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu
Centro de Educação Ambiental do Iguaçu
Avenida República Argentina, 531 – Centro.



Vídeo: Muito além do peso

Um documentário da cineasta Estela Renner que causa choque nas plateias que, pela primeira vez, percebem o quão exagerada em gorduras e açúcares é a dieta comum entre as crianças brasileiras. Entre casos como do pequeno Yan que, aos quatro anos, já tem problemas de coração e pulmão decorrentes da obesidade e dados contundentes, ela mostra que inatividade física e má alimentação já é uma realidade alarmante no Brasil, com duração de 01:23:37, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xxWDb-0o3Xk>



Biscoito amanteigado: Apesar de ter um sabor predominantemente salgado, cada biscoito amanteigado contém **uma colher de açúcar**. Por conta disso, pessoas que consomem com frequência esse tipo de produto devem buscar reduzir outras fontes de açúcar, como refrigerantes e doces.

Chocolate: Apenas um quadradinho de chocolate contém meia colher de açúcar. Ou seja, comer duas fileiras de uma barra de chocolate ao leite corresponde de **5 a 6 colheres de açúcar**. O chocolate, favorito de muita gente, deve ser consumido com bastante moderação.

Cereais matinais: Os flocos de arroz com açúcar e outros tipos de cereais consumidos com leite no café da manhã também têm uma grande quantidade de açúcar. Uma tigela com o produto equivale de **2 a 3 colheres de açúcar**.

Biscoito água e sal: Apesar de serem anunciados como compostos de água e sal, os biscoitos do tipo cream cracker também levam açúcar em pequenas quantidades. No entanto, são necessários 20 biscoitos para uma pessoa consumir **uma colher de açúcar**.

Petit gateau: O *petit gateau*, também chamado de *muffin*, chega a conter **7 colheres de açúcar** em sua composição e é um dos produtos mais açucarados que se pode encontrar. O ideal é prepará-lo você mesmo ou comprar de uma loja artesanal. O produto industrializado é o que possui a maior quantidade de açúcar.

Iogurte: Os iogurtes com sabor de fruta vendidos no mercado podem parecer uma opção bastante saudável, mas contêm até **2 colheres de açúcar** em sua composição. O mais correto é comprar um iogurte natural e adicionar uma fruta na



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

Centro de Educação Ambiental do Iguaçu

Avenida República Argentina, 531 – Centro.



hora de tomar. Além de ter menos açúcar, essa opção lhe dará mais vitaminas e minerais.

Refrigerantes: Aí está um dos maiores vilões das dietas modernas: o refrigerante. Além de não trazer saciedade como água e sucos naturais, os refrigerantes são altamente calóricos. Algumas marcas chegam a ter **7 colheres de açúcar** em apenas uma lata. Sucos de fruta industrializados e os chamados *smoothies* possuem a mesma quantidade.

Folhados doces: Folhados doces, seja de chocolate ou com frutas, possuem de **2 a 3 colheres de açúcar**. Além disso, a massa folhada torna esse tipo de alimento bastante gorduroso por levar muita manteiga em sua receita.

Compotas: Doces em compota, muito tradicionais em certas regiões do Brasil, costumam ser bastante açucarados no paladar e também na composição. **Uma colher de açúcar** para cada duas colheres do doce.

Ketchup: Quem acrescentar ketchup em praticamente qualquer refeição está consumindo muito do chamado açúcar invisível. Cada sachê do molho leva **uma colher de açúcar**.

Biscoito recheados: Os biscoitos recheados são outro grande vilão, principalmente para as crianças. Cada biscoito recheado leva **uma colher de açúcar**, em média.

Águas aromatizadas: As águas aromatizadas, produto lançado no mercado há alguns anos, não podem substituir o consumo de água mineral por falta de nutrientes e também porque levam até **3 colheres de açúcar** em uma garrafa pequena.

Cheeseburger: Pode não parecer, mas o famoso cheeseburger das cadeias de fast food leva bastante açúcar. Um sanduíche de tamanho médio, com uma fatia de carne e duas de queijo, possui de **2 a 3 colheres de açúcar**.

Fonte: <http://saude.ccm.net/faq/5305-quantidade-de-acucar-nos-alimentos>