



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 os chás, café, leite de saquinho, a água ou sucos naturais, quando muito um ki suco. O refrigerante era para ocasiões muito especiais. As crianças levavam para 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?



- 2. 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).

sobre algumas das
alimento? Quem fe

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.

usamos o alimento, se e 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 são guardados os resíduos até o dia da coleta. A organização do CMEI/escola também educa.



Fonte: <http://papiermacherecicla.blogspot>

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?

3.4 Com as embalagens que 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.

No livro: **Atividades e dinâmicas socioambientais para a educação Infantil**, (2012) da Agenda 21 Infantil de Foz do Iguaçu, há atividades que podem ser utilizadas e adaptadas para este tema, por exemplo:

1. Dinâmica mandando bem, pág 27.
2. Teatro: A procura de bons alimentos na pág 199.
3. Educação para sustentabilidade: O terrário como ferramenta da observação da decomposição de resíduos, pág. 102.

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**.



Horta Escolar - Formação Pedagógica



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>

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>

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**.

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 gâteau: O *petit gâteau*, 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.



Horta Escolar - Formação Pedagógica



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 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>

ALIMENTO/ PORÇÃO / QUANTIDADE DE AÇÚCAR:

Suco tang - 1 pacote - 1 litro - 2 colheres de sopa bem cheia de açúcar;
Bolacha recheada bono - 3 unidades - 1 colh de sopa cheia de açúcar;
Bolacha recheada trakinas - 3 unidades - 1 colh de sopa rasa de açúcar;
Nescau - 2 colh de sopa - 1 colh de sopa de açúcar;
Refrigerante coca cola - 1 LATA (350ml) - 2 colheres e meia de açúcar;
Ketchup - 1 colh de sopa - 1 colh de chá rasa de açúcar;
Biscoito simples de maisena - 7 unidades - 1 colh de sopa cheia de açúcar;
Suco de caixinha del valle laranja - 1 copo (200ml) - 1 colh de sopa de açúcar e meia;



Horta Escolar - Formação Pedagógica



Danoninho - 1 potinho - 1 colh de chá cheia de açúcar.

Um dica para ajudá-las em outros produtos é fazer a equivalência de cada 15 gramas de açúcar indicado de várias formas = 1 colh de sopa de açúcar branco. Infelizmente alguns rótulos não descrevem as porções corretas ainda.

Há inúmeras ideias disponíveis para trabalhar alimentação saudável na escola/CMEI, escolhemos algumas que podem colaborar, de acordo com os trabalhos que desejarem realizar.

- 1) **Pirâmide Alimentar:** Conversar com os alunos sobre a diferença nutricional existente entre os alimentos e construir a representação com os rótulos que sobraram do cartaz da quantidade de açúcar dos alimentos.

Dica: Usar uma linguagem clara: **Base:** PODEMOS COMER BASTANTE, **Centro:** PODEMOS COMER UM POUCO, **Topo:** PODEMOS COMER AS VEZES;

- 2) **Moldar alimentos com a massa de modelar:** conversar sobre preferências e sobre alimentos saudáveis, pegar pratos de papelão e com massa branca cada um pode modelar “a comida que mais gosta”, deixar a massa secar (1 dia) e pintar os alimentos observando a cor de cada um.
- 3) **Descobrimo o paladar e o olfato:** solicitar aos pais que mandem para a escola/CMEI uma fruta, todos no mesmo dia. Neste dia conversar com as crianças sobre cada fruta, explorando forma, cor, textura, sabor (azedo, doce), forma de desenvolvimento (nasce em árvore, rasteiro, na nossa região, em qual estação do ano, etc.). Escolher alguns alunos para “descobrir” qual é a fruta?
 - a) Vendar uma criança de cada vez, escolher uma fruta e entregar para que ela adivinhe qual é, mas não pode morder. As demais ajudarão dando dicas, até que consiga adivinhar.
 - b) Modelar as frutas do dia, com a mesma massa branca da atividade anterior.

(Receita Massa Branca: 16 colheres (sopa) de farinha de trigo e mais ou menos 16 colheres (sopa) de cola branca, até dar liga... Fica uma massa grudenta, mas com efeito bem legal – textura – depois de seca!!!)

E pra finalizar que tal trabalhar esta paródia da marchinha de carnaval “máscara negra”

OH! QUANTA VAGEM!

OH! QUANTA CENOURA!

MAIS DE MIL GRÃOZINHO DE FEIJÃO...

A BATATA ESTÁ PULANDO NA PANELA DA CANTINA,

NO MEIO DO MACARRÃO...

O LEITINHO BEM GOSTOSO,

TUDO DIA EU VOU TOMAR...



Horta Escolar - Formação Pedagógica



**E TOMANDO EM HORA CERTA,
FORTE, ALEGRE EU VOU FICAR...**

**CHEGOU, CHEGOU A HORA,
A HORA DE LANCHAR!
COM AS MÃOZINHAS LIMPINHAS,
NÓS VAMOS MERENDAR!**

Atividades inspiradas no blog <http://www.pragentemiuda.org/>

“A escolha é nossa: formar uma aliança global para cuidar da Terra e uns dos outros, ou arriscar a nossa destruição e a da diversidade da vida”.

Carta da Terra.

Equipe de Educação Ambiental - CEAI
fozceai@gmail.com – 99997-4999