

MODELO PIRÂMIDE ALIMENTAR

INTENÇÃO PEDAGÓGICA

Introdução

Os alimentos são substâncias utilizadas pelos animais, entre eles os seres humanos, como fonte de energia para a realização das funções vitais, assim, são fundamentais para o perfeito funcionamento do nosso corpo. Para termos um organismo sadio é necessário possuir uma dieta balanceada, constituída por proporções adequadas de proteínas, carboidratos, lipídios, sais minerais, vitaminas e água, cada qual com as suas funções.

As proteínas são moléculas que apresentam um papel estrutural, enquanto os lipídios e carboidratos apresentam um papel energético. Os sais minerais e vitaminas têm função reguladora de várias atividades (metabolismo) do nosso organismo.

Conhecer as bases da alimentação é importante para proporcionar a formação completa e um bom funcionamento do nosso corpo. A pirâmide alimentar é um esquema gráfico que separa os vários tipos de alimentos e suas quantidades de acordo com as necessidades alimentares diárias.

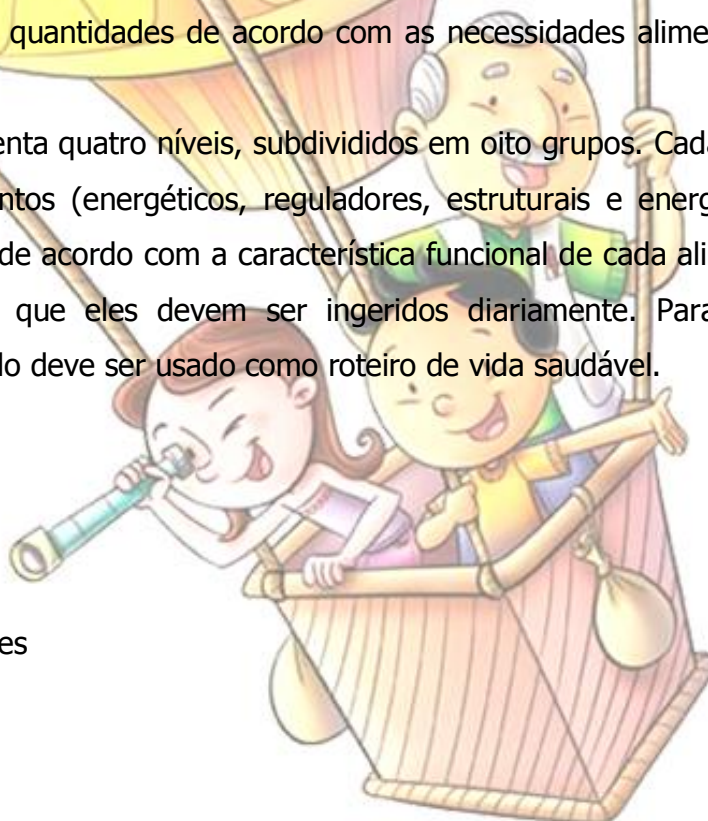
O *Modelo Pirâmide Alimentar* apresenta quatro níveis, subdivididos em oito grupos. Cada nível corresponde a um grupo de alimentos (energéticos, reguladores, estruturais e energéticos extras). Esses grupos são divididos de acordo com a característica funcional de cada alimento e apresentam as quantidades em que eles devem ser ingeridos diariamente. Para uma alimentação balanceada, esse modelo deve ser usado como roteiro de vida saudável.

Conteúdos

- Classificação dos alimentos
- Propriedade dos alimentos
- Hábitos e necessidades alimentares
- Dieta balanceada



Imagem meramente ilustrativa



EXPERIMENTO

Objetivos

- Conhecer a função e valor energético dos alimentos
- Reconhecer as necessidades corretas do consumo dos alimentos
- Compreender a importância das vitaminas e sais minerais contidas nestes alimentos

Papel do professor

Com o *Modelo Pirâmide Alimentar* o professor apresentará aos estudantes a importância de uma alimentação balanceada e saudável, enfatizando os aspectos nutritivos, bem como a diversidade de alimentos disponíveis para suprir as necessidades diárias, a importância do consumo de alimentos saudáveis ricos em nutrientes e os riscos e problemas que ocorrem em uma alimentação incorreta. Realizar um trabalho de conscientização com os estudantes sobre a importância de uma alimentação saudável para viver adequadamente.

Procedimento

Apresente aos estudantes o *Modelo Pirâmide Alimentar* explicando que na base da pirâmide devem estar os alimentos que precisam ser ingeridos em maior quantidade durante o dia, e quanto menor a área da pirâmide menor deverá ser a quantidade ingerida desses alimentos. Pode-se apresentar a região de cada grupo de alimentos, sendo distribuídos da seguinte forma, da base ao topo da pirâmide: Alimentos energéticos (carboidratos), reguladores (frutas, verduras e legumes), construtores (proteínas) e, por fim, os energéticos extras (doces, gorduras).

Avaliação

A utilização dos experimentos como forma de aprendizagem é uma excelente estratégia de ensino, pois estimula os estudantes a relacionarem o conteúdo aprendido com o experimento exposto e/ou manipulado pelo professor e a busca por novos conhecimentos. A avaliação dos estudantes poderá ser realizada por meio da observação do seu desempenho no manuseio do material, seu interesse pelas descobertas e sua interação com o tema abordado, bem como com o grupo.

Sugestões

- Lista de compras. Peça aos estudantes que montem uma lista de compras, usando o *Modelo Pirâmide Alimentar* como parâmetro, para uma semana de consumo, respeitando as três

EXPERIMENTO

refeições principais. Com esses itens, eles deverão realizar uma pesquisa de preços de no mínimo duas marcas de produtos por alimentos, de acordo com a lista que eles redigiram. Com esses dados, solicite a montagem de uma tabela de preço de acordo com a lista de compras, classificando os alimentos de acordo com a pirâmide alimentar, fazendo a comparação dos preços. Trabalhar a qualidade dos alimentos e sua importância diária.

- Solicite que cada estudante leve para a sala de aula uma receita de pratos típicos das diferentes regiões do Brasil. Desenhe, em papel craft, uma pirâmide alimentar de mais ou menos um metro, para que os estudantes cole suas receitas de acordo com a classificação alimentar (energéticos, reguladores, estruturais e energéticos extras). Converse com os estudantes sobre a necessidade diária desses alimentos, seus valores nutricionais e os perigos de ingerirmos uma quantidade acima do permitido.

