



Vídeos da TV Escola

**DICAS PEDAGÓGICAS**

“Geração Saúde II”

Episódio 7 – “Em paz com a balança”

### Resumo

Isadora se prepara para um trabalho escolar sobre hábitos alimentares. Neste trabalho aprenderá mais sobre os grupos de alimentos. Enquanto isso a família de Bira insiste na mudança de hábitos alimentares visando o bem-estar e a saúde. Ainda assim, certos hábitos, como comer rápido demais devem ser evitados. Bira incomoda-se com as brincadeiras de seus amigos chamando-o de “gordinho”. Isso afeta sua autoestima e o desencoraja a frequentar as atividades sociais. Mas sua força de vontade o ajuda a resistir às tentações das guloseimas. Rita finalmente consegue um emprego, e Fátima sente um suspeito enjoo matinal.

### Palavras-chave

Pirâmide alimentar, reeducação alimentar, alimentação saudável, obesidade, digestão.

### Nível de ensino

Ensino fundamental final.

### Componente curricular

Saúde.

### Disciplinas relacionadas

Ciências.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

## DICAS PEDAGÓGICAS

### Aspectos relevantes do vídeo

Durante a aula, Isadora descobre que pode comer tudo o que gosta, mesmo comidas de lanchonetes, como hambúrguer e salgadinhos, desde que isso não substitua as refeições e seja feito na frequência e quantidades corretas. A pirâmide alimentar mostra em que quantidades os diferentes grupos de alimentos devem ser consumidos.

Esteja atento para a interpretação que Tapioca faz da pirâmide alimentar: de acordo com ele os alimentos que estão no topo são os mais importantes. Bira o corrige, esclarecendo que aqueles que estão na base podem ser consumidos em maior quantidade.

Durante o debate, destaque o depoimento do ator que interpreta Bira, revelando que tanto ele como seus amigos não praticam uma alimentação de qualidade, comendo muitas guloseimas, *fast-food* e ingerindo alimentos de qualidade em menor qualidade.

A importância da atividade física também é ressaltada, e o papel da escola nesta iniciação é essencial. Do mesmo modo, uma alimentação saudável também deve ser estimulada no meio escolar. Vale lembrar que muitas cantinas escolares oferecem uma grande variedade de guloseimas.

É fundamental destacar o papel do *bullying* como fator que contribui para a queda da autoestima de adolescentes acima do peso. Como qualquer tipo de assédio, o *bullying* contra os gordinhos deve ser combatido tanto no meio escolar quanto em qualquer ambiente social.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

## DICAS PEDAGÓGICAS

No quadro “Homem virtual” conheceremos a importância da mastigação para a digestão. Com uma mastigação bem feita se assegura uma boa digestão, pois o alimento estará bem triturado e umedecido pela saliva, uma enzima digestiva que começa a quebrar o amido ainda na boca.

Destaque para a interpretação correta da pirâmide alimentar, ao final deste quadro.

### Duração da atividade

Contando com a exibição do vídeo e a atividade, sugerem-se duas horas/aula para a realização deste trabalho.

### O que o aluno poderá aprender com esta aula

Como interpretar a pirâmide alimentar.

Benefícios de uma alimentação saudável.

Importância da mastigação para uma digestão correta.

### Conhecimentos prévios que devem ser trabalhados pelo professor com o aluno

Sistema digestório.

Etapas da digestão.

Grupos alimentares.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

## DICAS PEDAGÓGICAS

### Estratégias e recursos da aula/descrição das atividades

Para esta aula a sugestão é repetir o que foi visto no vídeo. Para tal, solicite que cada aluno traga de casa um alimento cru. Divida a turma em grupos: verduras, legumes, grãos e frutas. Peça apenas uma unidade, para não causar constrangimentos devido a dificuldades financeiras. O professor deve levar alguns alimentos, também, para suprir a falta por parte de algum aluno.

Busque, também, figuras de alimentos em revistas. Traga essas figuras para a montagem de uma pirâmide alimentar em uma folha de cartolina.

### Etapa 1 – mobilização

Pergunte aos alunos que tipo de alimento eles costumam comer em casa e na escola. Solicite que façam no caderno uma lista com tudo o que comeram nos últimos dois dias e sublinhem ou iluminem com caneta marca-texto os alimentos naturais ou não-industrializados. Em seguida, peça para iluminarem com outra cor os alimentos industrializados. Compare visualmente as duas quantidades e estimule seus comentários sobre essa situação.

### Etapa 2 – exibição do vídeo

Para manter o envolvimento dos alunos com a série, recomenda-se não interromper a exibição. Certifique-se de exibir o episódio até o final, incluindo o debate, o quadro “Homem virtual” e o comentário do especialista ao final.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

**DICAS PEDAGÓGICAS**

### Etapa 3 – debate

Inicie retomando a atividade feita antes da exibição do vídeo. A alimentação dos jovens é saudável, de um modo geral? Que tipo de comida estimula o apetite dos alunos? Certamente um prato de salada ou legumes tem uma aceitação bem menor do que um hambúrguer de lanchonete, ou uma travessa de batatas fritas. Comente que as gorduras e o sal mascaram o sabor dos alimentos, tornando tudo o que é frito e salgado bastante atraente.

Agora, conduza a conversa para a relação entre o consumo exagerado de *fast-food* e obesidade. Uma contradição certamente surgirá: ninguém quer ser gordo, mas todos querem comer em lanchonetes. Como conciliar as duas coisas? Lembre-se de que, durante a adolescência o jovem tem um metabolismo acelerado e perde peso com facilidade. Quando for um pouco mais velho, entretanto, a perda de peso será muito mais difícil.

Levante a questão sobre por que as verduras e legumes têm tão baixa aceitação, se são, sabidamente, alimentos mais saudáveis. Comente que o gosto também é uma questão de hábito. Qualquer um pode “aprender a gostar” de frutas, legumes e verduras, desde que passe a incluir estes itens em seu cardápio em substituição a alimentos mais industrializados ou ricos em gordura, sal ou açúcar.

Relembre a atividade do episódio anterior (sobre a ditadura da magreza) para retomar a discussão sobre o *bullying* contra pessoas acima do peso. Ressalte a frase da adolescente convidada no debate: “... é tão bonito um menino gordinho...”. Ainda que uns

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

## DICAS PEDAGÓGICAS

não concordem, certamente haverá aqueles que demonstrarão concordância com essa declaração.

### Etapa 4 – atividade

Utilize os alimentos trazidos pelos alunos para esclarecer uma questão historicamente incorreta: a nomenclatura dos grupos de alimentos.

Costumamos nos referir a alimentos como tomate, chuchu, beterraba ou cenoura como sendo legumes. Essa designação é cientificamente incorreta. Legume era o nome dado aos frutos das plantas da antiga família botânica das leguminosas fabáceas. Legume, na realidade, é sinônimo de fava, vagem. Assim, os verdadeiros legumes são os grãos que nascem em vagens, cápsulas alongadas, como as ervilhas, a soja, o feijão e a vagem.

Alimentos como tomate, chuchu, quiabo ou jiló são, na realidade, frutos. Não são chamados de frutas, pois esse nome se dá, popularmente, aos frutos doces e de polpa suculenta, como manga, maracujá ou banana.

Já cenoura, beterraba, batata e mandioca são raízes tuberosas, também chamadas de tubérculos.

De posse desses dados, organize novamente os alimentos nas categorias corretas.

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.



Vídeos da TV Escola

## DICAS PEDAGÓGICAS

Com as figuras dos alimentos trazidas pelo professor (ou solicitadas com antecedência à classe), elabore em uma folha de cartolina ou papel-pardo uma pirâmide alimentar. Utilize os comentários contidos no vídeo para montar o quadro corretamente.

Se a escola dispuser de cozinha ou cantina, o professor pode solicitar o cozimento de alguns alimentos para fazer uma degustação com a classe.

Estimule que os alunos experimentem pequenos pedaços de todos os alimentos disponíveis. Alimentos que podem ser consumidos crus devem ser lavados cuidadosamente antes do consumo.

Lembre-se de que o paladar pode ser treinado e que qualquer um pode aprender a gostar de uma alimentação mais saudável.

### Sugestão de filme:

*Super size me* – a dieta do palhaço

EUA - 2004

### Sítios de interesse na internet:

<<http://pt.wikipedia.org/wiki/Legume>>

<<http://www.bancodesaude.com.br/dieta/piramide-alimentar>>

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.





Vídeos da TV Escola

**DICAS PEDAGÓGICAS**

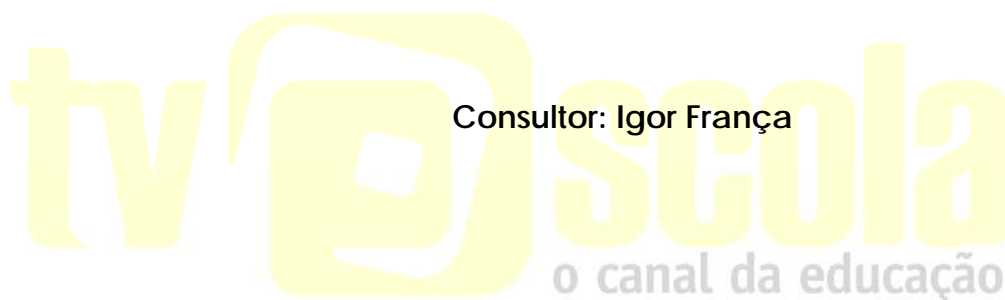
<<http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>>

### Questões para discussão

Que fatores podem contribuir para a obesidade na adolescência?

Quais as consequências, a longo prazo, do consumo exagerado de alimentos ricos em conservantes, aromatizantes, sódio, gorduras ou açúcar?

Qual a relação entre a dieta e doenças como diabetes, hipertensão e aterosclerose?



Consultor: Igor França

A TV Escola leva até a sua sala de aula os melhores documentários e séries de conteúdo educativo.

Acompanhe nossa programação no **Canal 123 da Embratel**, no **Canal 112 da SKY**, no **Canal 694 da Telefônica TV Digital** ou gratuitamente sintonizando sua **antena parabólica: analógica - Hor /Freq. 3770 e digital banda C Vert /Freq. 3965**

Na internet acesse <http://tvescola.mec.gov.br> e assista ao vivo, 24 horas.