

PIRÂMIDE ALIMENTAR: UM GUIA PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sayonara de Melo Viana

Centro de Ciências
Departamento de Biologia
Disciplina de Fisiologia Animal

Introdução

Segundo os PCNs (Parâmetros curriculares nacionais), o ensino em Biologia deve propiciar a formação de uma visão de mundo baseada na formação de conceitos, avaliação e tomada de posição ou atitudes. As situações de aprendizado devem partir do cotidiano, incentivar a curiosidade, de modo a serem prazerosas.

A aula prática é bastante apreciada pelos alunos, os quais reconhecem que esta é uma forma interessante de estudar conteúdos importantes e relacionados a atividades diárias. Desta forma, atividades semelhantes que contemplem outros assuntos ou disciplinas devem ser incentivadas a fim de facilitar a compreensão dos conteúdos pelos alunos, bem como proporcionar a utilização destes no cotidiano.

A partir do tema “Qualidade de vida das populações humanas” e do estudo de fisiologia, construiu-se o presente projeto educativo.

Objetivos

- Desenvolver uma aula dinâmica e interativa sobre Fisiologia, contextualizada com o cotidiano dos alunos.
- Enfocar o tópico alimentação e nutrição de Fisiologia Animal, abordando hábitos alimentares saudáveis em seres humanos.

Materiais

Equipamento

- Projetor Multimídia (Data Show) – para a aula expositiva.

Procedimentos

- Inicialmente deve ser apresentada uma aula expositiva sobre a Pirâmide Alimentar.

- Em seguida os alunos se dividem em equipes, para preencher uma tabela informando seus hábitos alimentares e de exercício físicos mais comuns. (tabela 1)
- Após o preenchimento das tabelas, alguns alunos serão chamados aleatoriamente para montar sua própria dieta no modelo de pirâmide.
- Por último, os alunos respondem a um questionário que tem por objetivo investigar a assimilação do conteúdo e avaliar a relevância desta aula; bem como apontar qual(is) grupo(s) de alimento(s) os alunos declaravam consumir em excesso.

Tabela 1: Tabela contendo hábitos alimentares e exercícios físicos mais comuns dos alunos.

ALUNO	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA	EXERCÍCIO (MAIS 3X/SEMANA)

Questionário entregue aos alunos.

Questionário

1. De acordo com o exposto na aula de hoje, o que é uma dieta balanceada?

2. A respeito da pirâmide alimentar, é correto afirmar que:

- a) foi desenvolvida para dizer às pessoas exatamente quais os grupos e quantidades de alimentos que elas devem consumir todos os dias;
- b) funciona como um guia qualitativo que aponta quais os grupos de alimentos mais indicados para uma alimentação saudável e sua quantidade relativa;
- c) foi idealizada para atender apenas às necessidades da população dos Estados Unidos;
- d) não é baseada em estudos científicos sobre alimentação e nutrição.

3. Qual, dentre os grupos abaixo, contém apenas nutrientes dos quais podemos obter energia?

- a) proteínas, minerais e lipídios;
- b) carboidratos, vitaminas e água;
- c) carboidratos, proteínas e lipídios;
- d) vitaminas, minerais e água.

4. Que grupo de alimento você acha que consome acima da quantidade recomendada pela pirâmide alimentar?

- a) Pães, doces, cereais refinados, refrigerantes e/ou batata;
- b) Manteigas e/ou carne vermelha;
- c) leite e derivados;
- d) peixes, ovos, aves e/ou mariscos.

5. O quanto essa aula o ajudou a escolher melhor os alimentos?

- a) Não ajudou;
- b) Ajudou um pouco;
- c) Ajudou muito.

6. Para você, qual a importância da aula apresentada?

- a) Ajuda na sua formação como cidadão;
- b) Contribui para a ampliação dos seus conhecimentos teóricos;
- c) Ajuda tanto na formação como cidadão, quanto contribui para a ampliação de seus conhecimentos teóricos.
- d) Outros:

7. O assunto, da maneira como foi abordado, desperta que nível de interesse para o aprofundamento do conteúdo?

- a) Não desperta interesse algum;
- b) Desperta pouco interesse;
- c) Desperta interesse;
- d) Desperta bastante interesse.

8. Como você acha que podemos melhorar essa aula?

Questões para discussão

- Como foi a estrutura da pirâmide alimentar da maioria dos alunos?
- Como deve ser a estrutura da pirâmide alimentar de uma pessoa que se alimenta de forma saudável?
- Discuta qual a relevância de aulas práticas no ensino para o aprendizado dos alunos.

Bibliografia consultada

HILL, R.W. **Fisiologia Animal Comparada**. Ed. Reverte. 1980.

SCHMIDT-NIELSEN, K. **Fisiologia animal - adaptação e meio ambiente**. 5ª ed., Livraria e Editora Santos, 2002.