

## RESUMO

### “TÁ SAUDÁVEL, TÁ FAVORÁVEL”

O Laboratório Interdisciplinar de Formação de Educadores (Life), no âmbito da Diretoria de Ensino dos Cursos Superiores de Licenciatura do Instituto Federal Fluminense (IFFluminense) *campus* Campos Centro, possibilitou aos discentes em formação da turma do 6.º período da Licenciatura em Ciências da Natureza: Ciências e Biologia, Ciências e Física e Ciências e Química, no 2.º semestre do ano



letivo de 2016, nas aulas de Prática Pedagógica VI, experiências de interlocução entre as referidas áreas do conhecimento. Após intenso debate em torno da seleção do assunto, decidiu-se pelo tema “Tá saudável, tá favorável”. Em função da abordagem adotada, o público alvo escolhido foi alunos da 3.ª série do

Ensino Médio do Colégio Estadual Julião Nogueira, situado na cidade de Campos dos Goytacazes (RJ), no turno da manhã. Tendo como objetivo geral reconhecer a importância de práticas alimentares equilibradas para uma vida saudável. Os objetivos específicos direcionaram-se no sentido de identificar e quantificar os principais nutrientes contidos em alimentos ingeridos pelos alunos, reconhecer prejuízos causados à saúde por meio de práticas alimentares de baixo valor nutritivo, percebendo a força do *marketing* como poderosa ferramenta de consumo. Para sustentar as reflexões optou-se por abordagens trazidas pelo “Guia alimentar para a população brasileira”, documento publicado pelo Ministério da Saúde (2014) e KOTLER, Philip. Como estratégia de ação foi realizado um encontro, abrangendo diferentes aspectos: aula expositiva dialogada, que destacou as funções dos alimentos com foco nos seguintes macronutrientes: carboidrato, lipídios, proteínas, vitaminas e sais minerais. Buscou-se participação direta dos alunos da Instituição-campo, por meio da construção de pirâmide alimentar, a partir das explicações conceituais. A seguir foram apresentados experimentos mostrando a quantidade de sal, açúcar e óleo presentes em guloseimas consumidas pelos alunos, momento em que também foi calculado o valor energético de alguma delas. Face às abordagens expostas, foram destacadas doenças que podem ser desencadeadas por estilos de vida desregrados: obesidade, desnutrição e hipertensão. Ao final, os licenciandos distribuíram salada de frutas com todos participantes, como modo de proceder coerente com o que foi proposto.

**Palavras-chave:** Vida saudável. Alimentos. Nutrientes. Consumo.

## ANEXO DO PROJETO “TÁ SAUDÁVEL, TÁ FAVORÁVEL”

- Desenvolvido pelos licenciandos em Ciências da Natureza: Ciências e Biologia, Ciências e Física ou Ciências e Química no IIFluminense *campus* Campos Centro – 2016.2
- Componente Curricular: Prática Pedagógica VI
- Professora: Edalma Ferreira Paes
- Instituição-campo: Colégio Estadual Julião Nogueira (alunos da 3.<sup>a</sup> série do Ensino Médio)



Apresentação de experimento → quantidade de **SAL** nos alimentos



Apresentação de experimento → quantidade de **AÇÚCAR** nos alimentos



Apresentação de experimento → quantidade de **GORDURA** nos alimentos



Apresentação sobre **SAIS MINERAIS**





Apresentação --> O QUE É CALORIAS?



Apresentação sobre CARBOIDRATOS



Construção da **PIRÂMIDE ALIMENTAR** pelos alunos da 3.<sup>a</sup> série do Ensino Médio do Colégio Estadual Julião Nogueira



Apresentação da **PIRÂMIDE ALIMENTAR** construída pelos alunos da 3.<sup>a</sup> série do Ensino Médio do Colégio Estadual Julião Nogueira