

III. CONHECER A RELAÇÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO, A ACTIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE

As actividades propostas nesta secção podem ajudar os alunos a:

- perceber os efeitos de uma alimentação saudável para a saúde e bem-estar;
- ficar sensibilizados para os perigos de uma alimentação pouco variada e desequilibrada;
- perceber os efeitos benéficos da actividade física para a saúde e bem-estar;
- ter vontade de desenvolver hábitos de vida saudáveis.

As vantagens de uma vida saudável

Antes de começar

Concretamente, o que temos a ganhar se praticarmos uma alimentação dita saudável? É a esta pergunta que se tenta responder através das diversas actividades apresentadas. A abordagem escolhida é – deliberadamente – positiva e corresponde à filosofia de todo o projecto “Apetece-me”: a alimentação é uma fonte de saúde e de prazer. Por isso, fala-se muito mais dos aspectos positivos do que dos perigos, acreditando que a força dos benefícios aliada à vontade dos jovens de estarem “bem na sua pele” seja o melhor motor para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis.

Jogo

Mais uma proposta para criar uma certa animação no lançamento do tema. Trata-se de ilustrar os efeitos benéficos de um estilo de vida saudável.

Desenvolvimento:

Organiza-se uma pequena prova de obstáculos: três barreiras, separadas por cerca de seis passos.

Fase 1:

Os alunos transportam cargas (pesos nos tornozelos, sacos com areia, mochilas, etc.). Estas cargas representam circunstâncias ou condições que podem afectar uma vida saudável: falta de actividade, maus hábitos alimentares, etc., e devem ser identificadas com cartões ou inscrições.

Fase 2:

Retiram-se as cargas e os alunos transpõem as barreiras.

Fase 3:

Os alunos comentam a actividade em grupo.

Ficha n.º 19

Verdadeiro ou falso?



	V	F
• O exercício físico é importante apenas para quem tiver problemas de saúde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• As vitaminas, os minerais e as fibras são essenciais para o bom funcionamento do organismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Uma boa maneira de perder peso é eliminar as massas e o pão da dieta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• O chocolate provoca obrigatoriamente borbulhas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tomar um bom pequeno-almoço ajuda a trabalhar melhor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• O leite é importante apenas para os bebés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Os cereais e derivados (pão, massas, etc.), assim como as batatas, fornecem energia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Comer a meio da manhã ou lanchar faz mal à saúde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Praticar uma actividade física ajuda-nos a estar mais bem dispostos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• A carne, o peixe e os ovos fazem parte da fatia maior da Nova Roda dos Alimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 19

Exploração das fichas n.ºs 19 e 20

Os alunos completam a ficha n.º 19 individualmente. Podem consultar o manual "Apetece-me... saber mais" do professor, ou outros documentos de que dispõem.

Em seguida, analisam as respostas dadas com a respectiva folha de controlo e esclarecimento (ficha n.º 20).

Peça comentários sobre os resultados obtidos procurando mobilizar um diálogo sobre as dúvidas que os alunos tiveram, sobre o que já sabiam e sobre o que ficaram a saber com tal exercício.

Um prolongamento possível é levarem uma ficha semelhante para um amigo ou para os familiares também preencherem. Será que toda a gente tem as mesmas ideias sobre a nutrição?

Ficha n.º 20

Verdadeiro ou falso?

As respostas



1. O exercício físico é importante apenas para quem tiver problemas de saúde.

FALSO

O exercício físico é importante para toda a gente, pois ajuda o corpo a funcionar bem. Entre outros benefícios, o exercício deixa-nos mais bem-dispostos; faz bem ao coração e aos pulmões; ajuda a dormir e a trabalhar melhor e faz-nos gastar energia (o que é ótimo, pois evita que acumulemos essa energia no nosso corpo sob a forma de gorduras).

2. As vitaminas, os minerais e as fibras são essenciais para o bom funcionamento do organismo.

VERDADEIRO

As vitaminas, os sais minerais e as fibras são muito importantes para o corpo funcionar sem falhas. As vitaminas ajudam o corpo a resistir às doenças; os minerais são elementos essenciais, pois ajudam no crescimento, reprodução e saúde durante o ciclo de vida; as fibras são importantes, pois impedem os intestinos de serem preguiçosos.

3. Uma boa maneira de perder peso é eliminar as massas e o pão da dieta.

FALSO

Todos os alimentos são importantes! Para uma alimentação variada e equilibrada todos os alimentos devem fazer parte da nossa dieta. Para perder peso é necessário que a energia que ingerimos seja inferior à energia que gastamos. Para isso, o melhor é comer de tudo, mas em menores quantidades, e fazer exercício com regularidade.

4. O chocolate provoca obrigatoriamente borbulhas.

FALSO

É comum ouvirmos dizer que alguns alimentos, como é o caso do chocolate ou dos amendoins, causam acne (borbulhas). No entanto, essa ideia não está provada: os médicos pensam que o aparecimento do acne possa estar mais relacionado com o tipo de pele, com a exposição a ambientes poluídos, com o stress ou o calor do que com a ingestão de determinados alimentos.

5. Tomar um bom pequeno-almoço ajuda a trabalhar melhor.

VERDADEIRO

Abolutamente verdadeiro! O pequeno-almoço tem funções muito importantes: ajuda a quebrar o jejum de uma noite de sono sem comer; dá-nos energia para começarmos o dia com mais entusiasmo; hidrata o corpo e ajuda-nos a comer de forma mais equilibrada durante o resto do dia. Começar o dia com "baterias carregadas" é o melhor que podemos fazer para o dia correr bem!

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 20



6. O leite é importante apenas para os bebés.

FALSO

O leite é um dos alimentos mais ricos em cálcio, um mineral muito importante para ter dentes e ossos fortes. Para além disso, o leite (gordo ou meio gordo) tem também a enorme vantagem de ser rico em vitamina D, a vitamina que é capaz de fixar o cálcio. Ao bebermos leite, estamos assim a dar um excelente contributo para dentes e ossos saudáveis.

Toda a gente deve beber leite, desde o bebé mais pequenino ao velho "mais velhinho", com destaque para as crianças e as grávidas. As crianças, porque estão a formar as reservas de cálcio para a vida inteira, as grávidas porque recorrem a estas mesmas reservas para garantir o cálcio à formação do esqueleto dos seus bebés.

7. Os cereais e derivados (pão, massas, etc.), assim como as batatas, fornecem energia.

VERDADEIRO

Os cereais (milho, trigo, arroz, etc.), as batatas, o feijão, o grão e as massas pertencem à família dos grandes fornecedores de hidratos de carbono, os nossos principais fornecedores de energia. Todos estes alimentos fornecem energia que fica facilmente disponível para as células e ajudam o nosso corpo a não ter falhas de energia, podendo assim manter-se activo sem "interrupções".

8. Comer a meio da manhã ou lanche faz mal à saúde.

FALSO

Comer a meio da manhã é um hábito saudável. Os nutricionistas aconselham-nos a fazer um maior número de refeições durante o dia e a comer menos em cada uma dessas refeições. Assim, conseguimos evitar ter grandes "ataques de fome", porque a energia do nosso corpo se mantém em equilíbrio. O ideal é que os intervalos entre as refeições não excedam as 3/3,5 horas. Por isso, comer um pequeno lanche a meio da manhã (assim como um lanche a meio da tarde) é uma boa forma de nos mantermos energéticos e saudáveis.

9. Praticar uma actividade física ajuda-nos a estar mais bem dispostos.

VERDADEIRO

Praticar uma actividade física permite-nos mexer o corpo, gastar energia, cansar-nos! Mas este é um cansaço saudável, é sinal de que o nosso corpo esteve bem activo. Como gastamos energia, sentimos-nos mais libertos, mais calmos e, é claro, mais bem dispostos.

10. A carne, o peixe e os ovos fazem parte da fatia maior da Nova Roda dos Alimentos.

FALSO

Na fatia maior da Roda dos Alimentos encontram-se os cereais e derivados e tubérculos (o pão, as batatas, o arroz, as massas, os cereais de pequeno-almoço).

Estes alimentos são essencialmente grandes fornecedores de energia, pois são muito ricos em hidratos de carbono, mas contêm também fibras, vitaminas, minerais e algumas proteínas.



Ficha n.º 21

A história do Tó Tosse-Tosse



O Tó Tosse-Tosse anda sempre constipado
Tudo isto porque as frutas e legumes põe de lado
Toda a gente lhe explica, só ele é que não vê
As vantagens das vitaminas desde a A até à E
(E os minerais, nem sabe o que isso é!)

Se vê um agrião, uma alface ou um tomate
Fica logo aflito, vermelho, muito escarlate...
"Tenho aversão" diz ele "a coisas frescas, naturais"
Mas depois não te queixes: é só espirros e só ais!

O Tó Tosse-Tosse não consegue resistir
Às gripes e constipações, a tudo o que está para vir
Tudo porque o seu corpo não tem defesas potentes
Para combater os micróbios que nos põem tão doentes

Da barriga também não está muito bom,
Sempre cansado, verdadeiro refilão!

1. Qual é o grande problema do Tó? _____
2. Quais são os alimentos que o Tó Tosse-Tosse nunca come? _____
3. Esses alimentos (que o Tó nunca come) são ricos em quê? _____
4. Que conselho darias ao Tó Tosse-Tosse? _____
5. Dá o exemplo de um prato que possa ajudar o Tó a gostar mais de legumes e frutas. _____

Ficha n.º 22
A história do Zé ZZZ



O Zé ZZZ adormece em todo o lado
Há qualquer coisa que o impede de se manter acordado
Adormece na escola, na cadeira do cinema
Adormece no recreio... até chega a fazer pena!

O problema deste Zé é a falta de energia
É a falta de entusiasmo, é a falta de alegria!
Olhamos para ele e vemos um rapaz molengão
Sempre de boca aberta, a bocejar pastelão...

De manhã, o pai acorda-o e diz-lhe: "Despacha-te, já!"
Mas o Zé demora uma hora, mais preguiçoso não há
Tudo isto porque diz ele, tem falta de apetite
O que tem ele, digo-vos eu, é uma grande preguicite.

"Pequeno-almoço, nem pensar!" diz o Zé resmungão
E não bebe leite, nem come fruta, nem sumo, nem queijo, nem cereais, nem pão.
Não come nada pela manhã e é isso que o faz ser como é:
Só quer dormir, não aprende nem brinca, este sonolento Zé!

1. Por que é que o Zé se chama Zé ZZZ? _____
2. Qual é a refeição que o Zé "salta" todas as manhãs? _____
3. O que é que lhe acontece durante o dia? _____
4. Por que é que achas que tanta gente não toma o pequeno-almoço? _____
5. Dá 3 boas razões ao Zé ZZZ para tomar o pequeno-almoço. _____
6. Inventa um pequeno-almoço irresistível para o Zé ZZZ. _____

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 22

Exploração das fichas n.ºs 21 e 22

Os textos das duas fichas e os pequenos questionários são o ponto de partida para o lançamento do tema "as consequências de uma alimentação pouco variada e desequilibrada". Servem igualmente como modelo para a construção de outros textos, poesias ou pequenas narrativas em que os heróis serão o Tó Tosse-Tosse e o Zé ZZZ, ou outras personagens inventadas que representam um problema alimentar específico: uma personagem come poucos laticínios e sofre as consequências da falta de cálcio (ossos e dentes fracos), outra personagem recusa-se a ingerir alimentos com fibras (e tem problemas nos intestinos e uma grave obstipação...), etc.

Ficha n.º 23 A informação nos media I



Ficha n.º 23
A informação nos media I

Estados Unidos, Malta e Portugal são os três países de um conjunto de 41 analisados por um estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS) onde as crianças com onze anos revelam maior excesso de peso.

Os dados hoje divulgados inserem-se num relatório sobre as desigualdades na saúde dos jovens que inquiriu mais de 200 mil crianças e jovens com 11, 13 e 15 anos em 41 países. Do total de jovens inquiridos em 2006, 3.919 são portugueses (1.886 rapazes e 2.025 raparigas).

De acordo com o documento, 25 por cento das raparigas e 33 por cento dos rapazes norte-americanos com onze anos têm excesso de peso ou são obesos, valores que colocam os EUA no topo da tabela, seguidos de Malta. Os Estados Unidos ocupam também o topo da tabela nos jovens com 13 anos e o segundo lugar nos jovens com 15 anos.

Portugal surge em terceiro lugar quando a análise incide nas crianças com onze anos. O estudo revela que 22 por cento das raparigas e 25 por cento dos rapazes têm excesso de peso. Já no grupo etário dos 13 anos Portugal desce para a 10ª posição, com 13 por cento de raparigas e 18 por cento dos rapazes a revelarem excesso de peso. No entanto, quando a análise incide nos jovens com 15 anos Portugal volta a subir para o sexto lugar: 13 por cento das raparigas e 22 por cento dos rapazes revelam peso a mais.

Os adolescentes inquiridos indicaram a sua altura e peso (sem sapatos), tendo depois sido calculado o índice de massa corporal. Segundo o relatório, os rapazes de onze anos têm mais tendência a ter excesso de peso do que as raparigas em metade dos países analisados e, na maioria dos países, nas idades dos 13 e 15 anos.

A crescente obesidade infantil levou já a Europa a lançar estratégias de combate. Segundo dados de Bruxelas, há 22 milhões de crianças com excesso de peso ou obesidade na União Europeia, sendo que a progressão é estimada em mais 400 mil de ano para ano. Estas crianças têm maior risco de vir a sofrer de doenças como a diabetes, problemas de fígado e cardíacos, hipertensão e acidentes vasculares cerebrais.

(...)
17.06.2008, Agência Lusa

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 23

Exploração das fichas n.ºs 23 e 24

Estas duas fichas são dois textos informativos que exigem alguma competência de leitura. Por isso devem ser previstas estratégias que orientem o levantamento da informação. Pode, por exemplo, registar-se os dados mais importantes que vão sendo dados pelo texto, ajudando os alunos a resumir a informação.

Outra ideia: escrever no quadro uma lista de perguntas que os alunos deverão responder à medida que encontram a informação adequada.

Para alunos com maior experiência de leitura, podem-se pedir comentários aos textos, ou solicitar que sejam usados como fonte para intervenções num debate sobre o tema.

A exploração destas fichas de leitura pode ser ainda um ponto de partida para a formação de um dossier temático ou pode constituir material para a criação de uma página na Internet.

Essa recolha constituirá o material de base para preparar artigos para o jornal da escola, para preparar entrevistas com nutricionistas, para enviar perguntas através da Internet, por exemplo, para o Canal Saúde do Sapo.

Ficha n.º 24 A informação nos media II



Ficha n.º 24 A informação nos media II

UEFA luta contra a obesidade
A UEFA e a Comissão Europeia (CE) – o órgão executivo da União Europeia (UE) –, apresentaram um filme de 30 segundos que encoraja pessoas de todas as idades a praticarem mais desporto. O vídeo vai surgir nos ecrãs de televisão durante o intervalo dos jogos da campanha 2007/08 da UEFA Champions League.

Sedentarismo
O aumento do estilo de vida sedentário é um dos maiores problemas da saúde europeia e emerge como importante factor no crescimento dos níveis de obesidade. De acordo com um inquérito sobre saúde e alimentação recentemente revelado pelo Eurobarómetro, quase seis em dez cidadãos da UE responderam que fazem pouca ou nenhuma actividade recreativa, desportiva ou de lazer.

Excelente iniciativa
O Presidente da UEFA, Michel Platini, presidiu ao lançamento do filme, conjuntamente com o Comissário Europeu responsável pela área da saúde, Markos Kyprianou. "Esta é uma excelente iniciativa e constitui mais um exemplo da nossa estreita cooperação com a CE", afirmou Jonathan Hill, responsável da delegação da UEFA em Bruxelas. "Como organismo que supervisiona o futebol europeu, a UEFA tem obrigação de se associar a este tipo de assuntos, particularmente quando o desporto pode oferecer algumas das soluções".

Importância do exercício
Markos Kyprianou acrescentou: "Os europeus estão a comer de mais e a fazer pouco exercício, o que explica o facto de mais de metade dos adultos terem excesso de peso ou serem obesos. Através desta campanha de alerta difundida através da televisão, pretendemos ajudar os destinatários a perceber a importância do exercício físico para uma vida saudável e encorajá-los a introduzirem a actividade física nas suas rotinas diárias".

Reflexos nas crianças
De acordo com os responsáveis da CE, mais de metade da população adulta dos Estados-membros sofre de excesso de peso ou obesidade. Também está estimado existirem mais de 22 milhões de crianças com excesso de peso na UE, um registo que todos os anos aumenta em cerca de 400 mil.

Contributo da UEFA na área da saúde
Esta iniciativa insere-se na contribuição da UEFA para o debate sobre a saúde pública. Esta estratégia é igualmente visível nas seguintes iniciativas:
* Desde 2004, a UEFA contribuiu financeiramente para a construção de milhares de mini-relvados por toda a Europa, no âmbito do seu Programa "Hatrick", que permite à população jovem praticar desporto em áreas urbanas;
* A UEFA continua a apoiar a Federação Mundial do Coração na promoção de um estilo de vida saudável e no encorajamento à prática da actividade física junto dos jovens;
* A UEFA vai brevemente publicar um livro com dicas e práticas saudáveis, no qual colaboraram alguns dos maiores clubes e jogadores de futebol do Velho Continente.

Notícia do site da UEFA, 10 de Setembro de 2007

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 24

Em relação à ficha n.º 24, esta pode ser uma boa oportunidade de envolver o professor de Educação Física no debate.

Algumas perguntas a lançar:

- Porque é que uma instituição como a UEFA se preocupa com a obesidade?
- Para resolver este problema, porque é necessário o envolvimento de todos?
- Quais são as medidas que estão a ser tomadas pela UEFA para ajudar a resolver esta epidemia?

Pode ser sugerido aos alunos que procurem, na Internet, este vídeo da UEFA, assim como outros filmes que integram campanhas para a promoção de estilos de vida saudáveis.

PISTAS:

"Go on, get out of your armchair" + "UEFA"

"Get up and play one hour a day"

"Play sixty" + "National Football League"


"Childhood Obesity Prevention + Shrek"

Ficha n.º 25

Sentado, em pé, deitado... a mexer ou mais parado?

Ficha n.º 25

Sentado, em pé, deitado... a mexer ou mais parado?



A ESTA HORA COSTUMO ESTAR...	Sentado	Em pé	Deitado	O meu nível de actividade física é... ● Ligeiro (parado, a dormir, a ver televisão) ● Moderado (a andar, a estudar) ● Intenso (a correr, a brincar ao ar livre)	O que podes tentar melhorar para te mexeres mais? Propõe...
06.00					
08.00					
10.00					
13.00					
15.00					
17.00					
19.00					
21.00					
24.00					

O QUE CONCLUSIS?
Conta o número de ● em cada coluna

Se nesta coluna tens...
 Mais de 10 ●
 Assim é que és uma vida activa faz bem à saúde!
 Entre 12 e 16 ●
 Não está mal, mas podes melhorar...
 Menos de 12 ●
 Precisas de te mexer mais!

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 25

Exploração da ficha n.º 25

Esta é uma ficha que procura ajudar os alunos a reflectir sobre o seu nível diário de actividade física. É uma ficha de diagnóstico que pode complementar a ficha n.º 6 "As 24 horas de um dia" ou ser entregue aos alunos mais velhos, como alternativa a esta primeira (que envolvia uma actividade de pintura mais simples).

Neste quadro os alunos são desafiados a registar a posição em que habitualmente se encontram ao longo das diferentes horas do dia, a avaliar o nível de actividade nestas mesmas horas e, depois, a juntar todos os dados para fazer um diagnóstico da sua situação (a ficha propõe um mini-teste e dá uma resposta muito genérica aos diferentes tipos de pontuação).

Na etapa final, os alunos devem pensar em ideias para aumentar os seus níveis de actividade ao longo do dia, funcionando esta actividade já como definição de alguns objectivos de mudança (que poderão ser desenvolvidos com maior detalhe nas fichas n.º 30 "Como definir objectivos", n.º 31 "Os meus objectivos para uma semana mais saudável" e n.º 32 "O calendário dos meus objectivos").

Ficha n.º 26
 Não fomos feitos
 para estar parados



Ficha n.º 26
 Não fomos feitos
 para estar parados



Procura as palavras certas na barra para completares correctamente o texto.
 Completa a parte final com algumas das tuas actividades preferidas.

CAMINHAMOS	FIXAMOS	MÓVIMENTO
MEXER	NATUREZA	ACTIVIDADE
MUDANÇA	ALIMENTOS	MEXER
CORAÇÃO	MÚSCULOS	JÁ

Durante milhares de anos _____ longas distâncias, em busca de alimento. Mais tarde, quando deixámos de ser nómadas e nos _____ em aldeias, quase todas as tarefas continuaram a envolver bastante _____ (caçar, pescar, lutar, cultivar, tecer, cozinhar).

Para sobrevivermos, sempre tivemos que nos mexer. Por isso, não é de estranhar que a _____ nos tenha moldado como seres vivos, com um padrão de vida que inclui uma _____ física regular.

Entretanto, e como sabemos, tudo mudou muito depressa, não dando tempo à natureza de se ajustar a esta _____.

Nos países desenvolvidos, temos hoje à nossa disposição uma grande quantidade e variedade de _____ e graças aos transportes e às tecnologias, quase deixámos de ter necessidade de nos _____.

O que fazer agora a este corpo, onde bate um _____ e onde trabalham incansáveis centenas de _____ prontos a entrar em acção?

Só há uma solução: pô-lo a mexer... e _____!

Para não ficarmos ferrugentos proponho que:

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 26

Exploração da ficha n.º 26

Esta é uma ficha que dá um enquadramento histórico e biológico à questão da actividade física, transmitindo aos alunos a ideia de que o nosso organismo foi, ao longo de milhares de anos, moldado pela Natureza para funcionar bem com um certo nível de actividade física. Através de um jogo que implica a leitura e o preenchimento de um texto com palavras desaparecidas (as palavras estão disponíveis numa barra), os alunos têm a oportunidade de reflectir sobre as mudanças que têm vindo a modificar a nossa relação com a alimentação e a actividade física.

O professor pode ainda acrescentar algumas informações sobre este tema, por exemplo, que a natureza nos fez capaz de armazenar energia (em períodos de abundância - raros) e de a usar em caso de necessidade (normalmente períodos de fome, quando os alimentos não eram tão fáceis de encontrar - mais usuais). Para além disso, tornou o nosso corpo capaz de pôr essa energia imediatamente à nossa disposição (por exemplo quando tínhamos de correr, fugir, lutar). Em suma: não fomos feitos para comer sem limite, nem fomos feitos para estar parados, como diz o título desta ficha... O nosso corpo tem capacidades fantásticas que não podem ser desperdiçadas!

Ficha n.º 27

Descobre: o que nos faz mexer?



O que leva as pessoas a fazer exercício físico?

Propomos-te que faças mini-entrevistas para descobrires as principais motivações das pessoas (a primeira entrevista pode ser feita a ti próprio(a)!).

Pergunta: porque é que faz exercício?

Identificação (Nome, idade, profissão)	Para ficar mais bonito/a	Porque me sinto bem!	Porque procuro estar em forma	Porque o exercício faz bem à saúde	Porque preciso de perder peso/ ser mais magro	Outras

NOTAS:

É importante tentares conversar com diferentes tipos de pessoas, de diferentes idades e profissões. Se descobrires pessoas que não façam exercício de forma regular, aproveita e faz-lhes o inquérito da ficha seguinte "E agora descobre: o que nos faz estar parados?"

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 27



E agora descobre: o que nos faz estar parados?

Ficha n.º 28

E agora descobre: o que nos faz estar parados?



Agora que já percebeste o que pode levar as pessoas a ter uma vida activa, propomos-te que faças o contrário: que procures pessoas que não fazem exercício de forma regular para descobrires porque é que isso acontece (a primeira entrevista pode ser feita a ti próprio(a)).

Pergunta: porque é que não faz exercício?

Identificação (Nome, idade, profissão)	Porque não tenho tempo!	Porque não há ginásios/equipamentos perto de minha casa	Porque é muito caro	Porque me sinto mal/não gosto	Porque faz à minha saúde	Outras

NOTAS:

É importante tentares conversar com diferentes tipos de pessoas, de diferentes idades e profissões. Se descobrires pessoas que não façam exercício de forma regular, aproveita e faz-lhes o inquérito da ficha seguinte "E agora descobre: o que nos faz estar parados?"

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 28

Exploração das fichas n.ºs 27 e 28

Estas duas fichas ajudarão os alunos a confrontar-se com as razões que nos levam, quer à actividade, quer à inactividade física.

Compreender motivações e causas pode ser o primeiro passo para construir estratégias, objectivos e mais facilmente mudar.

Ao fazerem este levantamento, escutando as pessoas e os seus argumentos, os alunos têm oportunidade não só de reflectir sobre si próprios (é isso que é proposto, aliás, na parte inicial de cada ficha), como de apurar o seu sentido crítico, de procurar esboçar soluções para os diferentes casos, aprendendo a ter, deste modo, uma postura mais proactiva nesta área.



Ficha n.º 29

Cada actividade, a sua especialidade



Descobre quais as características e os benefícios de cada actividade, associando a cada uma a letra certa:

Fazer caminhadas	<input type="checkbox"/>	<p>A. Melhora a condição do coração e dos pulmões. Trabalha os músculos da parte de baixo do corpo. Não força muito as articulações. Pode ajudar-nos a conhecer muitos sítios bonitos do país! É barato, não exige grande equipamento... Pode ser feita mais devagar (em ritmos de passeio) ou mais depressa (em passo acelerado).</p>
Correr/Jogging	<input type="checkbox"/>	<p>B. Exige apenas um bom par de calçado apropriado e algum entusiasmo. Para além dos benefícios para os pulmões, coração e músculos em geral, ajuda a aumentar a densidade dos ossos. Podes praticar num parque, nas ruas do teu bairro, na areia junto ao mar ou até numa passadeira num ginásio.</p>
Dançar	<input type="checkbox"/>	<p>C. Está provado que quem pedala cerca de 30 km por semana (o que faz mais ou menos 4 km por dia) tem metade das probabilidades de ter problemas de coração. Outras vantagens: esta actividade queima muitas calorias (o que pode ajudar-nos a manter um peso saudável) e pode muito facilmente fazer parte das nossas rotinas.</p>
Jogar futebol	<input type="checkbox"/>	<p>D. Diz-se que arrasta multidões. As suas vantagens: é acessível a jogadores de diferentes condições, não exige grande equipamento (na verdade, apenas uma bola!) e obriga a diferentes tipos de exercício: corridas rápidas (os chamado sprints), corridas mais lentas... Dependendo da posição do jogador em campo exige também mais ou menos exercício aeróbio.</p>
Nadar	<input type="checkbox"/>	<p>E. Esta actividade exige ao nosso corpo um esforço adicional para vencer a resistência da água. Para além disso é uma das actividades que envolve mais músculos do corpo. Outra vantagem: como estamos dentro de água as nossas articulações ficam mais protegidas porque a água suporta o nosso peso.</p>
Andar de bicicleta	<input type="checkbox"/>	<p>F. É uma actividade aeróbia (ou seja, que podemos fazer durante algum tempo sem nos sentirmos imediatamente cansados e que por isso, desenvolve mais o nosso coração e pulmões). É também uma actividade que exige esforço muscular. Para além disso, pode ser muito, muito divertida! Se te achas desajeitado, deixa-te levar pela música e perde a vergonha...</p>

"Apetece-me... construir" — Ficha n.º 29

Exploração da ficha n.º 29

Trata-se de uma ficha que tem como objectivo dar a conhecer as características específicas de algumas actividades, assim como os seus benefícios para a saúde. Pretende divulgar a prática desportiva (e não só) e, quem sabe, conquistar adeptos para algumas modalidades. É uma ficha que pode muito bem complementar a ficha n.º 8 "Há um campeão dentro de ti!" e a ficha n.º 9 "Para cada caso, uma solução" que convidam a uma reflexão pessoal em relação à actividade física (ficha n.º 8) e apresentam soluções para eventuais dificuldades (ficha n.º 9). Esta é uma ficha para quem está pronto a entrar em acção e procura agora a actividade que melhor lhe serve.

Para a complementar, poderão listar-se outras actividades (judo, ginástica, ténis, equitação, patinagem, jardinagem...) e convidar os alunos (organizados em pares ou pequenos grupos) a escrever um parágrafo de apresentação semelhante aos apresentados para cada uma, indicando características da actividade, curiosidades, vantagens, equipamentos necessários, etc.

No final, com todo o material reunido (incluindo imagens), a turma pode fazer um cartaz gigante para afixar na escola, de forma a promover a actividade física entre os restantes colegas.

Outra ideia: em vez de um cartaz, realizar um pequeno filme (usando os textos já criados) em que cada aluno apresenta a actividade (recorrendo a uma mímica divertida), enquanto outro faz a locução...

Expressão

“Tempestade de ideias”

Depois de uma sensibilização para o tema através de documentos, da análise de textos, etc., convide os alunos a fazerem um levantamento, o mais exaustivo possível, dos efeitos de uma alimentação saudável e da prática de actividade física sobre a saúde. Para estimular a expressão incite-os a soltarem livremente todas as ideias que lhes venham à cabeça, por mais estranhas que lhes pareçam. As reacções que podem surgir a alguns dos efeitos enunciados podem gerar debates animados e esclarecedores, mas só depois de a “tempestade” ter acabado.

Campanha de Vida Saudável

Depois da “tempestade de ideias” anterior, é natural que os alunos estejam bastante motivados para promoverem uma campanha na escola, divulgando e implementando hábitos de alimentação saudável e de vida activa. É necessário criar diversos materiais: slogans, um lema, um autocolante, um crachá, um pequeno vídeo, que facilmente identifiquem a campanha. Quem sabe se não nascerá um clube do “Sempre em Forma...”?

Na televisão... em faz de conta

Os jogos de simulação são situações baseadas numa improvisação espontânea dos participantes, colocados numa situação hipotética, mais ou menos saída do mundo real. O tema da alimentação saudável, da actividade física e da saúde possibilita a realização de debates que podem ser mais animados com esta técnica.

Procede-se à encenação — uma emissão de televisão para crianças, por exemplo, sobre o tema da saúde —, definem-se as situações e as personagens — o animador que lança o tema, um médico ou jornalista especializado que responde às perguntas do animador ou do público.

Os alunos são divididos em grupos e cada grupo escolhe um sub-tema (o pequeno-almoço, o exercício físico, etc.), prepara o tema e distribui os papéis: um aluno faz de pivô, que introduz o assunto, outro faz de especialista, um outro de jornalista, etc. Os outros alunos da sala são os assistentes da emissão e podem fazer perguntas.

Pesquisa

Ao longo da história

A história da humanidade fornece um vasto campo de pesquisa sobre a relação entre a alimentação e a saúde, e a História de Portugal tem épocas privilegiadas para o desenvolvimento deste tema.

Os alunos poderão pesquisar, nas várias épocas, as doenças provocadas por problemas de alimentação, assim como as descobertas científicas ou técnicas que trouxeram grandes mudanças na alimentação e que contribuíram muito para a melhoria da saúde.

Desde a Pré-História até aos dias de hoje existem inúmeros exemplos que podem ser estudados e documentados: a descoberta do fogo, a evolução do homem e o seu desenvolvimento ao longo dos tempos pelo consumo de determinados alimentos, os Descobrimientos com o problema do escorbuto, os estudos e avanços da ciência que explicam as causas de doenças como, por exemplo, a cegueira por falta de vitamina A, etc.

Os benefícios do exercício físico

O desporto dá saúde, dizem todos! No entanto, há ainda muita gente que lhe foge e com muita habilidade. Na escola, alguns alunos resistem à aula de Educação Física e arranjam muitas desculpas para não praticarem exercício físico. Por isso, nunca é demais falar sobre alimentação, actividade física e saúde, até porque é preciso prevenir as situações em que se vai para o ginásio com o estômago demasiado cheio ou demasiado vazio.

As novas fichas n.ºs 25, 26, 27, 28 e 29 poderão ajudar a reflectir sobre estes temas.

A par dos benefícios do exercício físico, é também necessário abordar as condições em que se deve estar para que tudo corra bem. Há meios próximos por onde se pode começar como por exemplo, entrevistar o professor de Educação Física; depois convidam-se personalidades públicas que podem motivar a prática de actividades desportivas diversas.

O coração pode ser, por exemplo, objecto de uma pesquisa específica.

Consultar, além de outras, as fontes indicadas no jogo “Apetece-me... uma aventura”.

A definição de objectivos de mudança

Antes de começar

Divulgar informações nutricionais, facilitar a compreensão dos conceitos importantes e promover experiências que reforcem o desejo de adoptar estilos de vida saudáveis, é o papel de quem educa. Agora, a decisão de pôr em prática os conhecimentos adquiridos está nas mãos dos nossos alunos, dos jovens que tentamos educar.

Neste capítulo sugerem-se actividades que permitem aos alunos estabelecerem e orientarem objectivos pessoais, planearem e organizarem mudanças. Planearão pequenos-almoços e lanches, serão colocados perante situações novas em que deverão tomar decisões que permitem igualmente reforçar o controlo que cada jovem tem sobre as suas escolhas.

A técnica dos jogos de simulação, colocando os alunos em situações problemáticas é, várias vezes, utilizada para valorizar a auto-estima e mostrar-lhes que se confia no seu bom senso.

Criando uma certa distância em relação ao tema, esta técnica ajuda igualmente a provocar o processo de mudança pessoal, explorando as consequências de diferentes tipos de escolhas e decisões.

Jogo

O papel rasgado

Através desta actividade “simbólica” e muito pessoal, os alunos serão levados a fazer a relação entre os estilos de vida, os comportamentos e a saúde.

Desenvolvimento:

Fase 1

Entregue uma folha de papel a cada um dos alunos. Leia-lhes as dez primeiras perguntas do jogo. Sempre que um aluno der uma resposta afirmativa, deve rasgar um pedaço da folha de papel. Diga-lhes que devem guardar os pedaços de papel rasgados. Desenvolva um diálogo que os leve a compreender que as perguntas feitas têm a ver com maus hábitos que, dia a dia, irão prejudicar-lhes a saúde.

O papel representa o corpo de cada um e cada bocado que rasgam corresponde a um eventual problema de saúde.

Pergunte aos alunos o que pensam deles, dos seus hábitos alimentares e da actividade física que desenvolvem. É importante que digam o que sentem.

Perguntas:

- Bebeste mais de 3 refrigerantes na semana passada?
- Quando estás triste ou zangado, apetece-te comer alguma coisa para te sentires melhor?
- Comeste rebuçados mais do que uma vez na semana passada?
- Comeste mais de um pacote pequeno de batatas fritas na última semana?
- Se queres visitar um amigo ou amiga que mora no mesmo quarteirão, pedes boleia a um adulto para não teres de ir a pé?
- Vês televisão mais de 3 horas todos os dias?
- Utilizas sempre o elevador ou as escadas rolantes em vez de subir as escadas a pé?
- Sentes-te frequentemente cansado?
- Pões habitualmente a salada de parte?
- Evitas, sempre que podes, comer a sopa?

Como estará a folha de papel? Muito rasgada, pouco rasgada? Faça os alunos reflectirem sobre o estado em que ficou e sobre o que podem estar a fazer, desenvolvendo alguns hábitos que os podem prejudicar. Refira que há problemas que só se revelam a longo prazo, tais como os problemas de coração. Em seguida, lembre-lhes que é sempre possível fazer melhor e passe para a segunda fase.

Fase 2

Após a conversa com os alunos, retoma-se o jogo (que valoriza agora aspectos e hábitos positivos), dizendo que, por cada resposta afirmativa devem pegar nos papéis rasgados e, sucessivamente, ir reconstituindo a folha. Pode acontecer que a reconstituam mesmo antes de as perguntas terem terminado.

Perguntas:

- Estiveste presente nas aulas de educação física e fizeste as actividades que o professor de EF mandou/pediu?
- Tomaste hoje o pequeno-almoço?
- Achas que dietas muito rigorosas, que proíbem muitos alimentos como o pão, as massas e o arroz podem ser perigosas para a tua saúde?
- Bebeste leite ontem?
- Participas, pelo menos uma vez por semana, numa actividade física organizada (num clube, numa colectividade do teu bairro...)?
- Na semana passada participaste numa actividade física só por gosto, para brincar (andar de bicicleta, de patins, jogar à bola, correr, etc.)?
- Comeste fruta ontem?
- Ficas contente quando tomas as refeições com a família ou com os amigos?
- Achas que a melhor maneira de estar em forma é fazer exercício e comer alimentos de todas as fatias da Roda dos Alimentos?
- Comes diariamente, ao almoço e jantar, sopa?



Como definir objectivos?



Ficha n.º 30
Como definir objectivos?

Pois é, do querer ao fazer vai um grande passo. Partimos cheios de vontade, mas começamos a achar a carga muito pesada e ficamos pelo caminho, cansados e desiludidos. Quer dizer que não soubemos adequar os nossos objectivos de acordo com as nossas forças.

Para definires objectivos razoáveis, que consigas alcançar, usa o método **B.R.A.V.O.**

B = Bastante
É mesmo isto que eu preciso de mudar para ser mais saudável?

R = Razoável
É um objectivo simples e razoável de forma a poder realizá-lo num pequeno período de tempo?

A = Alcançável
Posso alcançar este objectivo? Preciso da ajuda de alguém? Posso realmente alcançar este objectivo?

V = Verificável
Descrevi este meu objectivo de tal maneira que posso ver e medir os meus progressos?

O = O que sei eu?
Tenho conhecimentos suficientes para realizar o meu objectivo? Onde posso obter mais informação sobre este assunto?

Serás capaz de descobrir outras maneiras de verificar se os teus objectivos são realizáveis? No final desta ficha, encontrarás (de pernas para o ar) mais algumas ideias, mas não as vejas antes de te esforçares para encontrares as tuas.

Uma gráfica, faz um dia de bordo, faz uma BD ilustrando o que fizeste para atingir os teus objectivos.

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 30

Exploração da ficha n.º 30

Este trabalho de definição de objectivos vem, naturalmente, na sequência da aprendizagem que se tem vindo a implementar. Muitas das actividades anteriores preparam o trabalho até se chegar aqui. Assim, pode lembrar aos alunos as conclusões e os registos de jogos e fichas anteriores, tais como: "O papel rasgado" ou as fichas sobre os hábitos alimentares do capítulo "Conhecer-se": "O meu diário alimentar", ficha n.º 3; "O pequeno-almoço", ficha n.º 5; "As 24 horas de um dia", ficha n.º 6 e "Estás em boa forma?", ficha n.º 7.

São, como referimos na altura, fichas pessoais cujo conteúdo pertence exclusivamente aos alunos, pelo que se deve ter cuidado neste momento em que voltamos a referi-las. Para se trabalhar com a definição de objectivos devemos procurar 3 ou 4 exemplos inventados para tal que se escrevem no quadro. Os alunos devem indicar os que assumiriam ou não, justificando as opções a partir da ficha B.R.A.V.O.

Os meus objectivos para uma semana mais saudável

Ficha n.º 31

Os meus objectivos para uma semana mais saudável



Esta semana vou dedicar-me a desenvolver os seguintes objectivos:

- jogar à bola, dar algumas voltas de bicicleta depois das aulas (ou outra actividade desportiva);
- tomar o pequeno-almoço;
- comer um lanche nutritivo a meio da tarde;
- beber água em vez de refrigerantes;
- comer ou beber, todos os dias, alimentos do grupo dos lacticínios (leite, iogurte, queijo...);
- um objectivo pessoal _____

Faz um desenho ou conta um episódio que tenhas vivido relacionado com um dos teus objectivos para uma vida mais saudável.

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 31

Exploração da ficha n.º 31

É um trabalho bastante pessoal a fazer após uma discussão sobre as dificuldades que podem surgir, os truques a usar e, sobretudo, a satisfação final.

Ficha n.º 32

calendário dos meus objectivos



Para controlares os teus progressos e orientares o teu percurso, usa o calendário seguinte.
Para te ajudares, observa antes um calendário preenchido:

Nome: Marta	Domingo	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	Sábado	Os meus progressos
1.ª semana data: 5/4 a 11/4 O meu objectivo é: experimentar dos legumes novos.	couve-flor	ervilhas				Repeti as ervilhas, é bom!		Consegui!
2.ª semana data: 12/4 a 18/4 O meu objectivo é: ir a pé visitar a minha avó depois das aulas, pelo menos duas vezes por semana.		Fiz os TPC em casa dela.		Fomos às compras.		Jantei lá com os pais.		Consegui o objectivo e a avó ficou muito contente!
3.ª semana data: 19/4 a 25/4 O meu objectivo é: não ir para a escola sem tomar o pequeno-almoço.	Tomei o PA	Tomei o PA	Tomei o PA	Tomei o PA	Tomei o PA	Tomei o PA	Tomei o PA	Yes! Foi o mais fácil porque já tomava o pequeno-almoço quase todos os dias.
4.ª semana data: 26/4 a 2/5 O meu objectivo é: reduzir os refrigerantes – passar de 7 latas para 3.				Hoje só tomei água!				Devo insistir!

Nome:	Domingo	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	Sábado	Os meus progressos
1.ª semana data: O meu objectivo é:								
2.ª semana data: O meu objectivo é:								
3.ª semana data: O meu objectivo é:								
4.ª semana data: O meu objectivo é:								

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 32

Exploração da ficha n.º 32

Para a utilização desta ficha comece por pedir comentários sobre o calendário da Marta. Conseguiu atingir os objectivos? O que acham dos objectivos que definiu? Onde e porque falhou? O que podia ter feito?

Finalmente, passa-se ao trabalho pessoal que pode ser confidencial ou não, conforme a preferência dos alunos. Contudo, convém frisar que a partilha dos sucessos e o apoio e as sugestões perante os fracassos são ajudas muito importantes.

Ficha n.º 33

pequeno-almoço em vista



Sabias que as crianças que tomam um bom pequeno-almoço trabalham melhor na escola? É que o teu pequeno-almoço alimenta o teu corpo e o teu cérebro. Se achas que nunca tens tempo para um bom pequeno-almoço, tenta uma destas sugestões:

- levanta-te 15 minutos mais cedo
- deixa, de véspera, o pequeno-almoço adiantado
- coloca o pequeno-almoço num saco e come-o no transporte
- as tuas sugestões: _____

E que tal organizares, tu próprio, três pequenos-almoços simples e nutritivos? Atenção: tenta incluir em cada um: um lacticínio, um alimento rico em hidratos de carbono e uma fruta (não te esqueças que é importante uma bebida para hidratar, logo pela manhã).

1. _____
2. _____
3. _____

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 33

Exploração das fichas n.ºs 33 e 34

A reflexão sobre a qualidade dos pequenos-almoços e dos lanches pode levar à criação de outras propostas e à curiosidade sobre outros países. É verdade que há países onde se come peixe ao pequeno-almoço? Estas e outras diferenças podem levar à elaboração de um livro de receitas especial — O Pequeno-Almoço Ideal: receitas e sugestões para começar bem o dia.

Ficha n.º 34

Objectivo: lanche saudável



O lanche é importante para maneres o teu corpo abastecido ao longo do dia. Aqui estão algumas ideias para poderes variar ao longo da semana.

- pão com queijo e um sumo de laranja natural
- leite com chocolate, uma banana e três bolachas Maria
- cereais com um iogurte
- uma salada de frutas com um iogurte natural e um pão com fiambre
- um batido de fruta e duas torradas

Agora é a tua vez. Propõe 3 lanches nutritivos que tu próprio possas preparar facilmente.

- _____
- _____
- _____

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 34

A estafeta do pequeno-almoço

Esta é uma pequena prova de atletismo a desenvolver na sequência das fichas n.ºs 33 e 34.

Os alunos já estão sensibilizados para a importância do pequeno-almoço; devem agora conceber, em grupo, o pequeno-almoço ideal, aquele que consideram o mais adequado para um dia com muitas aulas e com dois tempos de Educação Física, e cujo valor vão defender realizando uma corrida de estafeta de 4 X 100 metros.

Cada grupo incluirá na proposta de pequeno-almoço um alimento que o deverá distinguir dos outros grupos. Esse alimento constituirá o testemunho que deve passar de corredor em corredor, sem o deixarem cair, evidentemente.

Estabelece-se o percurso, prepara-se a corrida e... que ganhe o melhor!

Expressão

Simulações

Levar os alunos a assumir pequenos papéis que os conduzam a uma tomada de posição numa situação problemática mais ou menos familiar, é um meio descontraído de os ajudar a resolver alguns problemas pessoais.

Essas situações devem ser próximas da realidade das crianças e permitir-lhes assumirem posições críticas. São construídas sobre problemas bem determinados e tratam situações que requerem flexibilidade de ideias e uma adaptação às circunstâncias à medida que se modificam e evoluem.

Este processo alivia as tensões individuais. Não interessa atingir uma única solução, não há certo ou errado, o importante é mobilizar a capacidade de saber tomar decisões e assumir as respectivas consequências. Forme pequenos grupos e distribua a cada um uma situação diferente. Os alunos devem analisar a situação, discuti-la e encontrar uma ou mais formas de solucionar o problema apresentado. Eis alguns exemplos de situações problemáticas relacionadas com a alimentação.

Pesquisa

O que farias tu?

Uma das vossas amigas está sempre com a mania que é gorda. Hoje chegou ao pé de vocês e disse que descobriu uma dieta sensacional numa revista da mãe. Toda entusiasmada, anunciou-vos que vai começá-la amanhã.

O que é que vocês vão fazer quanto a isto?

Soube tão bem dormir mais um pouco... Claro que te levantaste no último minuto e não houve tempo para o pequeno-almoço, mas também não tinhas fome nenhuma. O pior foi depois: doeu-te a cabeça, o teu estômago roncava e não conseguiste concentrar-te na aula.

Como é que podes resolver este problema?

Às vezes, quando saís da escola estás esfomeado! Vais à despensa e, sem a tua mãe ver, agarras um pacote de bolachas e vais para o quarto devorá-las. Mais tarde, à hora de jantar, não tens apetite nenhum e há problemas à mesa.

O que é que vais fazer da próxima vez que saíres da escola, cheio de fome?

Todas as tardes vais a correr para o treino de futebol, lá no clube. Agarras num pacote de batatas fritas e num refrigerante e comes pelo caminho.

O problema é que, mesmo no meio do treino, quando o treinador te faz correr de um lado para o outro que nem um danado, o teu estômago começa a "berrar". O que é que te causou essa terrível dor no estômago?

O que é que tens de modificar para resolver esse problema?

Nem 8... nem 80!

Para o desenvolvimento das seguintes actividades, comece por reflectir com os alunos as condições para o desenvolvimento de uma vida plena de vitalidade: auto-estima e autoconfiança perante as diferenças; opções alimentares baseadas na variedade e equilíbrio, fazendo da alimentação um prazer e um acto social e cultural importante; valorização de um estilo de vida activo.

Estas condições interagem para determinar a nossa saúde e bem-estar, e aqui há um lugar para as gorduras. Não pode haver uma vida activa sem as gorduras. Elas são o combustível que nos dá a energia para mantermos uma boa condição física, mas devem ser usadas com conta, peso e medida porque são “concentrados de energia”!

Com as seguintes actividades de pesquisa, os alunos compreenderão por que é que são necessárias, por que é que devem optar por alimentos com menos percentagem de gorduras, e serão capazes de identificar alimentos com alto teor de gorduras.

Outro aspecto importante a transmitir é a de que as gorduras são muitas vezes “invisíveis” nos alimentos. Estão lá, a dar textura e sabor, mas não as vemos e, por isso, contêm muitas calorias que são também difíceis de contabilizar.

Poderão encontrar informação sobre as gorduras no manual “**Apetece-me... saber mais**”.

A – Onde está a gordura?

Levam-se, para a aula, algumas folhas de papel absorvente (papel para fritos) que se cortam em pequenos quadrados, e amostras de alimentos variados (bola-de-berlim, pão, queijo, bolacha cracker, etc.). Escreve-se em cada pedaço de papel o nome do alimento. Passa-se um pouco de manteiga num dos papéis. Repete-se para todos os alimentos escolhidos. Faz-se observar todas as amostras assim obtidas, segurando-as diante de uma lâmpada. Peça aos alunos que registem o que observaram.

B – Gordura = Energia

São necessários uma castanha de caju, três alfinetes, fósforos e um prato.

Ficha de registo de observação - Onde está a gordura?

A manteiga (alimento gordo) torna o papel _____

Alimentos com gordura

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Alimentos sem gordura

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Inicie a actividade mobilizando uma pequena discussão sobre a necessidade de consumir gorduras e a importância de as consumir moderadamente.

Em seguida, espete os três alfinetes na castanha e coloque-a em equilíbrio, no prato. Acenda um fósforo (use um fósforo longo) e segure-o junto ao fruto.

Peça aos alunos que registem o que se está a passar e as conclusões, à medida que a experiência se desenvolve.

Ficha de registo de observação: Gordura = Energia

1. Observa atentamente o que acontece quando o teu professor aproxima o fósforo do fruto. Mede o tempo que leva a arder e regista-o.

A castanha ardeu durante_____.

2. Com certeza que ficaste surpreendido com o tempo que levou. Tenta explicar por que é que a castanha esteve tanto tempo a arder.

3. Será que isso tem a ver com a forma como o teu corpo usa a gordura?

A leitura das fichas de observação e a discussão das respostas destinam-se sobretudo a garantir a compreensão de que a gordura contida na castanha é o combustível que a mantém a arder, tal como a gordura que consumimos fornece e mantém a energia no nosso corpo.

O que podemos mudar na escola?

Cada um conhece os seus objectivos pessoais, mas pode haver objectivos colectivos a definir a nível de escola e que até ajudam a atingir os objectivos pessoais.

O que será útil (e possível) mudar? Como?

Com certeza que, neste momento do projecto, já muito trabalho foi feito para um bom reconhecimento da situação. Estudam-se os dados recolhidos, fala-se com professores e outros responsáveis (médico, nutricionista, cozinheiros, funcionários), definem-se algumas mudanças, faz-se um plano de acção (vender frutas no bufete; organizar uma tarde desportiva com jogos tradicionais) e organizam-se as acções. No final, todos ficam a ganhar!