

II. CONHECER OS ALIMENTOS

As actividades propostas nesta secção podem ajudar os alunos a:

- interessar-se pelo universo alimentar, pela origem dos alimentos e pelos seus modos de produção;
- conhecer a composição dos alimentos;
- compreender a necessidade de uma alimentação variada;
- orientar as suas escolhas alimentares.



A origem

Antes de começar

Um estudo feito pelo Conselho Europeu dos Jovens Agricultores junto de 2400 crianças da União Europeia permitiu concluir que as crianças têm grandes dificuldades em estabelecer a ligação entre os produtos de consumo e a sua origem.

Assim, 50% das crianças ignora de onde vem o açúcar, e uma grande maioria não sabe distinguir os produtos cultivados no seu país dos produtos vindos de outras paragens.

Conhecer a origem dos alimentos aparece, assim, como uma prioridade a vários níveis: cultural (para evitar que as crianças só conheçam os frangos tal como os vêem no supermercado), mas também em termos de Educação para o Consumo e de Educação para a Saúde – saber de onde vem o que se come e como foi feito, conservado, etc. responsabiliza o consumidor e permite-lhe fazer escolhas esclarecidas e conscientes.

Jogo

De onde vem?

Esta proposta vai permitir “avaliar” os conhecimentos e a curiosidade dos alunos. Em função disso, poder-se-ão escolher outras actividades.

Desenvolvimento:

Organize uma recolha de revistas (femininas, culinárias, etc.). Peça aos alunos que recortem fotografias de alimentos e pratos cozinhados (três ou quatro imagens por aluno).


Cada um mostra ao grupo o que recolheu e, muito rapidamente (como numa sessão de “tempestade de ideias”), o grupo tem de descobrir a origem do alimento.

No caso dos pratos cozinhados, devem tentar identificar os alimentos principais e a sua origem (ex.: na piza, a massa é feita com farinha, que vem do trigo, uma planta, e o molho é feito com tomate, etc.).

Faziam ideia da variedade de alimentos que encontraram? Tinham consciência de que a maior parte da nossa alimentação vem da terra, das plantas? Há alguns alimentos que tenham descoberto agora e que nunca provaram? Têm vontade de os provar? O que sabem sobre a transformação dos alimentos? O que gostariam de saber mais? Quando escolhem ou compram um alimento, pensam na sua origem, têm curiosidade em saber como é que foi feito? Etc.

Ficha n.º 10

Flores, folhas e raízes



Sabias que, quando comemos legumes, podemos estar a comer um fruto, uma flor, uma folha, uma raiz, um caule, um bolbo ou um tubérculo? Não?

Lê as seguintes informações e faz um desenho para ilustrar um exemplo de cada categoria.

QUAL A PARTE DA PLANTA QUE COMEMOS	ILUSTRAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • COMEMOS FLORES: couve-flor, alcaçofra, alcáçorra 	
<ul style="list-style-type: none"> • COMEMOS FOLHAS: alfarro, endrives, agriões, espinafres 	
<ul style="list-style-type: none"> • COMEMOS RAÍZES: rabanetes, cenouras, nabos 	
<ul style="list-style-type: none"> • COMEMOS SEMENTES: ervilhas, feijões, lentilhas, soja 	
<ul style="list-style-type: none"> • COMEMOS CAULES: alho francês, espargo, apio 	
<ul style="list-style-type: none"> • COMEMOS BOLBOS: alho, cebola 	
<ul style="list-style-type: none"> • COMEMOS TUBÉRCULOS (uma parte da raiz, cheia de reservas nutritivas): batata 	

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 10

Exploração da ficha n.º 10

Para o desenvolvimento desta actividade, os alunos podem pesquisar imagens de legumes nos manuais de Ciências da Natureza/Ciências Naturais, nos dicionários enciclopédicos, nos livros de botânica, na Internet, etc. Se a escola tiver uma horta, podem desenhar ao ar livre e pode até ser pedido, que tragam alguns legumes mais correntes para a sala de aula onde servirão de "modelos" para as ilustrações.

O trabalho da ficha pode, eventualmente, servir apenas de esboço para posteriormente, numa aula de Educação Visual e Tecnológica, o(s) legume(s) escolhido(s) ser(em) representado(s) de forma mais sofisticada (natureza-morta com guache, colagens, etc.).

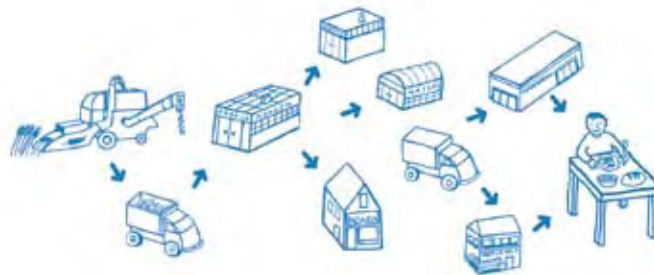
Seria igualmente interessante e motivador fazer-se, na escola, uma sessão de provas de alguns legumes acompanhados, por exemplo, de um molho à base de queijo fresco ou iogurte misturado com limão. Este procedimento pode mesmo ser um meio de convencer alguns alunos mais reticentes a consumir e incluir legumes na sua dieta habitual.

Ficha n.º 11

Da terra à mesa: o circuito do trigo



Observa a ilustração com atenção...
Já está? Agora tenta responder às perguntas.



Quais são os três alimentos desenhados que são feitos de trigo?

Quais são os diferentes tipos de comércio que vês na ilustração?

Conheces outros alimentos que se façam com trigo?

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 11

Exploração da ficha n.º 11

A ficha pode ser preenchida individualmente ou em grupo.

Depois de preenchida, pergunte à turma quais são os outros produtos alimentares que são igualmente feitos a partir de farinha de trigo: bolos, crepes, a massa da piza, etc.

O tema pode servir de ponto de partida para outras actividades igualmente esclarecedoras: uma visita a uma padaria, a um moinho tradicional ou industrial.

Da terra à mesa: como se fazem os iogurtes?

Ficha n.º 12

Da terra à mesa: como se fazem os iogurtes?



Observa a ilustração com
atenção...e descreve o que vês.



Porque é que o Miguel está a ler com atenção o rótulo?
Qual a importância da data que lá está?

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 12

Exploração da ficha n.º 12

A ficha pode ser preenchida individualmente ou em grupo.

A partir da apresentação e discussão das respostas, pode-se abordar vários temas: fermentação, fabrico dos queijos, elaborar fichas semelhantes para o queijo fresco, para as natas, para os gelados, etc.

Pode aproveitar-se igualmente a ficha para abordar a importância das regras de higiene, leitura das embalagens, aquisição e transporte de alimentos perecíveis, a data de validade, etc.


Ficha n.º 13


A conservação dos alimentos





Como foram conservados estes alimentos?


Para descobrires, completa os espaços com as palavras adequadas que vais escolher ao saco.


_____  _____


_____  _____

_____  _____

_____  _____

_____  _____

_____  _____

_____  _____

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 13

Exploração da ficha n.º 13

Esta ficha (que poderá ser preenchida individualmente ou em grupo), pode ser utilizada para motivar um trabalho de pesquisa sobre os diferentes modos de conservação dos alimentos e os cuidados a ter na aquisição e transporte dos produtos, bem como em casa na arrumação e armazenamento de produtos, antes e depois de as embalagens estarem abertas.

Pesquisa

A história dos alimentos

Em primeiro lugar, e naturalmente a partir de alguma das actividades que se tenham desenvolvido, determine com os alunos quais os alimentos que vão ser objecto de pesquisa.

Em grupo, vão procurar descobrir informações sobre a origem, a produção, a transformação, etc., dos produtos seleccionados.

Nota: para mais informações consulte as fontes citadas nas “Pistas” que se encontram no final deste guião. Também existe informação sobre a origem dos alimentos no manual “Apetece-me... saber mais”.

Da terra à mesa

Visitar uma horta ou uma quinta, uma padaria ou uma fábrica; observar processos de fabrico ou de conservação são excelentes oportunidades para desenvolver a curiosidade dos alunos e facilitar a interiorização da informação. Não há como ver, para ficar a saber.

Antes da visita, deve preparar-se uma lista de perguntas e uma lista de elementos a observar: as regras de higiene, a sequência das diferentes fases de produção, etc. Os alunos podem ser agrupados em equipas, cada uma com uma “missão” específica.

Para a recolha de documentos, deve solicitar-se, às entidades que vão receber os alunos, autorização para fotografar ou filmar.

Depois da visita, as equipas preparam a apresentação dos trabalhos que realizaram a partir do que observaram, descrevendo as várias etapas. Podem apresentar vídeos, painéis, montagem de fotografias, etc.

Expressão

A história dos alimentos

A partir dos resultados da pesquisa, os alunos criam os Bilhetes de Identidade dos alimentos onde deve constar o nome, origem, retrato, modo de produção, etc.

A escola pode organizar uma ou várias semanas temáticas a partir dos alimentos estudados. Na semana da laranja, por exemplo, expõem-se os cartazes que apresentam a fruta, podem fazer-se sumos de laranja natural, divulgar as qualidades deste fruto, etc.

Os alunos podem vestir uma T-shirt cor-de-laranja, pintar/desenhar uma T-shirt, mascararem-se, representarem, etc.

Esta actividade pode ser completada com a realização da actividade da segunda parte deste capítulo — a composição — intitulada “Os ‘BI’ dos alimentos”.

Nota: para mais informações consulte as fontes citadas nas “Pistas” que se encontram no final deste guião. Também existe informação sobre a origem dos alimentos no manual “Apetece-me... saber mais”.

O “trivial pursuit” dos alimentos

Seguindo a mecânica do jogo, elaboram-se perguntas (e respostas) relacionadas com os alimentos. Às perguntas sobre a história, o modo de produção, a origem, etc., juntar-se-ão perguntas sobre as características (físicas e nutricionais) dos alimentos depois de este tema ter sido abordado.

Adivinhas

“Qual é a coisa, qual é ela, que vem do mar e fica branca e luzidia depois de ao sol descansar?” A partir deste exemplo, os alunos criam adivinhas em grupo sobre o tema da origem dos alimentos.

Cada grupo apresenta aos outros as suas adivinhas. É possível pedir mais informações ao grupo que apresenta a adivinha, mas este só poderá responder às perguntas dizendo “sim” ou “não”.

A composição

Antes de começar

Os dois grandes princípios da alimentação saudável são a variedade e o equilíbrio. É preciso encontrar nos alimentos que comemos todos os nutrientes de que o nosso organismo necessita para podermos responder às nossas necessidades energéticas, ou seja, devemos comer o que precisamos.

Estas regras são simples de enunciar, mas difíceis de pôr em prática. Mesmo sabendo a priori que um legume ou uma fruta são ricos em vitaminas e sais minerais e pouco calóricos (e mesmo isso varia muito de um alimento para o outro, havendo, por exemplo, algumas frutas que são bastante calóricas), é complicado avaliar, determinar e seguir uma dieta em geral, uma vez que esta não é composta apenas por alimentos isolados.

Para se ter a noção exacta do que se come, para se poder fazer uma escolha adequada, é preciso saber de que são feitos os alimentos, identificar os nutrientes que os constituem e ter consciência do seu valor energético.

Isto passa pela aquisição de uma “cultura” específica — os conhecimentos sobre os alimentos — e de uma “postura” de procura sistemática da informação contida nos rótulos ou nos manuais.

Jogo

O jogo das famílias

É um jogo de cartas que pode ajudar os alunos a familiarizarem-se com as diferentes famílias de alimentos.

Desenvolvimento:

Cria-se um jogo de cartas (ilustradas com fotos, desenhos, etc.) onde são representadas as 7 famílias de alimentos a partir das informações do manual **“Apetece-me... saber mais”**:

Cereais e derivados, tubérculos

Hortícolas

Fruta

Lacticínios

Carnes, pescado e ovos

Leguminosas

Gorduras e óleos

Cada família formará um naipe, composto por 5 cartas. Cada um desses conjuntos deverá ser identificado por um símbolo diferente.

O objectivo é reunir um grupo de 5 cartas e formar uma família de alimentos.

Pode jogar um número variável de jogadores.

O jogo desenvolve-se da seguinte maneira:

Define-se quem começa o jogo (por idades, por número de aluno, por sorteio, etc.).

Baralham-se as cartas e distribuem-se 5 por jogador.

O resto do baralho fica em cima da mesa.

O primeiro jogador coloca na mesa uma carta que não lhe interessa e vai buscar ao baralho uma carta nova que junta às que tem na mão.

Os outros jogadores procedem da mesma maneira, podendo recolher a carta que o anterior jogador tenha deixado ou retirar uma nova do baralho.

Este procedimento vai-se repetindo até um primeiro jogador anunciar que formou uma família.

O jogo também pode ser jogado com outro objectivo: formar um conjunto com um alimento de cada família. Os alunos poderão ser assim sensibilizados para a importância de incluir alimentos dos 7 grupos na sua alimentação.

A Nova Roda dos Alimentos: roda que roda e torna a rodar...

Exploração da ficha n.º 14

Nesta ficha os alunos são desafiados a preencher uma Nova Roda dos Alimentos com a estrutura base de representação completa (isto é, o círculo dividido em fatias de diferentes tamanhos) e o esquema de legendas preenchido. Incluir uma actividade de expressão plástica a fazer com tempo e pormenor, poderá facilitar a interiorização das regras e dos conhecimentos transmitidos pela Nova Roda dos Alimentos.

Mesmo que os alunos nunca tenham visto a Nova Roda dos Alimentos (ou não se lembrem...), terão agora a oportunidade de desenhar a sua própria roda, arrumando os alimentos nos lugares certos, escolhendo aqueles que mais gostam, evocando memórias para desenhar formas, texturas e cores.

Trata-se de uma ficha que junta dois objectivos distintos, um mais ligado aos conhecimentos alimentares propriamente ditos, outro ligado à expressão, propondo uma actividade com objectivos claros mas que é, em simultâneo, suficientemente aberta para ter em conta as preferências de cada um.

Uma sugestão: neste dia poderá ser pedido à turma que traga amostras de vários alimentos (de preferência que não se estraguem facilmente) para que a actividade de desenho seja precedida de observação. No final poderão expor-se todas as rodas e observar as escolhas de cada um.

Outra ideia:

Desenhar uma Nova Roda dos Alimentos gigante para afixar no refeitório ou no átrio da escola, com as preferências da turma, mas respeitando sempre as proporções da Nova Roda.

Ficha n.º 14
A Nova Roda dos Alimentos:
 roda que roda... e torna a rodar!

Em cada fatia da Nova Roda dos Alimentos, desafiámos-te a desenhar e pintar alimentos de todas as formas, cores e feitios. Dá asas ao teu talento, mas arruma tudo nos lugares certos (não queremos ver cenouras na fatia da carne, nem leite na fatia das frutas...).

Alimentos que podem e devem entrar na Nova Roda...
 Cereais e derivados, tubérculos: pão, batatas, arroz, massas, cereais de pequeno-almoço...
 Hortícolas: tomate, cenoura, alface, espinafres, couve, nabo...
 Fruta: laranjas, maçãs, pêssegos, melão, peras, bananas, papaías, mangas, morangos...
 Lactínicos: leite, iogurtes, queijo, requeijão...
 Carnes, pescado e ovos: frango, vaca, porco, pescada, sardinha, carapau, tamboril, ovos...
 Leguminosas: grão, feijão, lentilhas, ervilhas, favas...
 Gorduras e óleos: azeite, óleo vegetal, manteiga, natas...
 Água

NOTA: para enriqueceres o teu desenho pensa nas formas, nas texturas, nas cores, nos cheiros e sabores dos diferentes alimentos. As memórias dos teus 5 sentidos vão ajudar-te a desenhar.

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 14

Trata-se agora de trabalhar com uma outra forma de representar os diversos grupos de alimentos, sensibilizando os alunos para a importância da distribuição quantitativa a que deve obedecer uma alimentação saudável.

O professor poderá explicar que há muitas formas de representar a Alimentação Saudável: a Nova Roda e a Pirâmide são duas das formas possíveis.

Convém explicar que, ao contrário de algumas pirâmides, nesta não existe uma hierarquia: os alimentos são todos igualmente importantes, devem sim, ser consumidos em quantidades diferentes.

Ficha n.º 15

A Pirâmide Mediterrânica dos Alimentos

Ficha n.º 15
A Pirâmide Mediterrânica dos Alimentos

Cria a tua própria pirâmide ... desenhando os alimentos que costumavas comer, nos andares adequados.

Linha superior

Linha intermédia

Linha inferior

“Apetece-me... construir” – Ficha n.º 15

Exploração da ficha n.º 15

Em grupos de 3 ou 4 elementos, os alunos conversam sobre as suas fichas com a ajuda do seu manual de Ciências da Natureza/Ciências da Natureza ou recorrendo à ficha n.º 14 sobre a Nova Roda dos Alimentos que preencheram anteriormente.

Será que os alimentos que arrumaram nesta pirâmide, batem certo com o tamanho das fatias da Nova Roda dos Alimentos? Comparar e tirar conclusões.

No capítulo 1, os alunos tiveram oportunidade de construir uma dieta alimentar pessoal através da ficha n.º 3, “O meu diário alimentar”. Nesta ficha procurou-se que tomassem consciência dos seus hábitos alimentares para, eventualmente, operarem mudanças.

Uma nova exploração dessa mesma ficha tornará esse processo de mudança mais consciente. Trata-se de levar os jovens a conhecerem melhor os alimentos, aprofundando as opções feitas. A questão que agora vai orientar a exploração é a seguinte: “O que me fornecem os alimentos que compõem a minha alimentação?”. Com a ajuda dos manuais escolares (ou de outros livros, revistas, Internet, etc)”, os alunos analisam a dieta previamente definida e relacionam cada alimento com as características de composição e respectivas funções.

Ficha n.º 16

meu diário alimentar

Ficha n.º 16
meu diário alimentar

Observa o teu diário alimentar (ficha n.º 3).
Selecciona e escreve no quadro seguinte os 6 alimentos que consomes com maior frequência.
Em seguida, descobre como são constituídos os alimentos em questão, unindo as duas colunas com setas →

Atenção: um mesmo alimento pode fornecer mais do que um tipo de nutrientes.
Selecciona apenas os dois nutrientes mais presentes.

Os 6 alimentos mais frequentes no meu diário alimentar	O que me fornecem
1. _____	. proteínas
2. _____	. hidratos de carbono
3. _____	. vitaminas, minerais e fibras
4. _____	. água
5. _____	. gorduras
6. _____	

"Apetito-me... conviva" – Ficha n.º 16

Exploração da ficha n.º 16

Após o preenchimento das fichas, os alunos trocam-nas entre si e verificam se concordam com a distribuição feita pelos colegas. As dúvidas que surgirem podem então ser discutidas por todos, na turma.

A discussão contribuirá para um aprofundamento dos conhecimentos, ao verificar-se que um alimento pode fornecer-nos diferentes nutrientes e, assim, responder a várias necessidades do nosso corpo.

O mesmo trabalho poderá ser feito com o diário alimentar do grupo de alunos mas, neste caso, será mais enriquecedor variar a metodologia de trabalho. Organizam-se 5 equipas que preenchem fichas semelhantes à acima apresentada, com as necessárias adaptações. Os resultados são depois apresentados e comparados entre grupos.

Uma outra hipótese de trabalho sobre esta ficha é proceder à observação do diário alimentar elaborado em diferentes tempos:

- meio da semana e início da semana seguinte para comparar a alimentação que se faz na escola com os hábitos alimentares em casa;
- início do projecto e alguns meses depois para se poder observar se houve mudanças.

Uma alimentação saudável começa muito antes de sentar à mesa e comer criteriosamente. Passa por vários momentos e várias competências como, por exemplo, saber ser um consumidor atento e esclarecido. O simples acto de fazer uma lista de compras é importante, não só sob o ponto de vista de organização (não esquecer nada), de economia (não comprar mais do que é preciso, ganhar tempo para procurar melhor) mas também de mentalidade (dar prioridade a alimentos adequados a uma alimentação saudável, incluindo alimentos de todos os grupos).

Ficha n.º 17 A lista de compras



Ficha n.º 17
A lista de compras

A família Mendes foi às compras, mas esqueceu-se de comprar alimentos de dois grupos importantes. Observa a lista das compras e descobre de que grupos se trata.

<ul style="list-style-type: none"> • fãmore • esparquite • leite • leite • composita • ovos • noisole • natas • hambúrgueres • sal • mostarda 	<ul style="list-style-type: none"> • bolachas • gelada • pastelito de nata • sorvete • iogurtes • bacalhau fumado • arroz • flocos de aveia • atum 	<ul style="list-style-type: none"> • manteiga • chouriço • queijo • saladas • molho de tomate • chá • cacau • café
--	---	--

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 17

Exploração da ficha n.º 17

Os alimentos que ficaram esquecidos foram as frutas e os legumes, que na actual Roda pertencem a 2 grupos distintos. Conversar com os alunos sobre a importância de a sua alimentação incluir alimentos de todos os grupos.

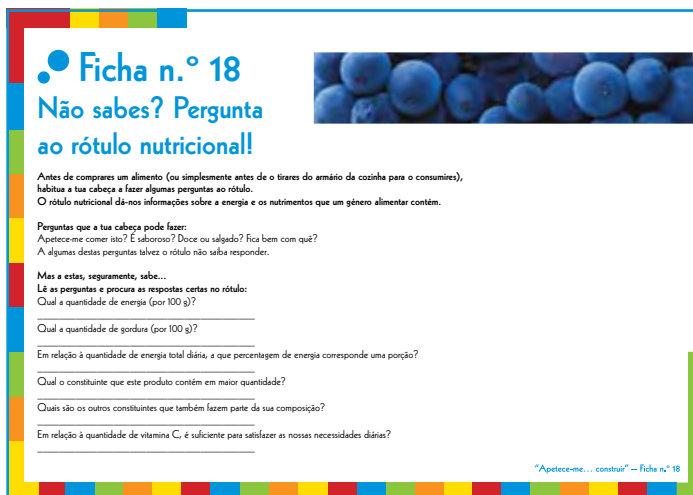
Em relação à organização da lista, os produtos poderiam aparecer com uma certa ordem: arrumados por famílias (vegetais e frutas; carne/peixe, etc.) e função (o sal e a mostarda são temperos, etc.). Isso permitiria confirmar se a lista estava completa, ou seja, se todos os grupos de alimentos estavam representados (nas proporções indicadas na Nova Roda dos Alimentos).

Após esta primeira fase de exploração da ficha, pede-se aos grupos que elaborem uma lista de alimentos a comprar num supermercado, imaginando que vão passar um fim-de-semana a acampar, durante o qual vão participar em diferentes provas de perícia.

Podem-se criar outras situações a partir de diferentes constituições familiares (pais, avô, dois adolescentes, etc.) e circunstâncias (a lista para a casa de férias durante um fim-de-semana, no Verão ou no Inverno, a lista para um piquenique, etc.).

O desenvolvimento obedece ao mesmo princípio de diversidade de opiniões, que serão aceites, se devidamente justificadas. Deve ter-se sempre presente que são vários os factores que condicionam as opções alimentares e que não há padrões a aplicar sem ponderação.

Ficha n.º 18 Não sabes? Pergunta ao rótulo nutricional!



Ficha n.º 18
Não sabes? Pergunta ao rótulo nutricional!

Antes de comprar um alimento (ou simplesmente antes de o tirares do armário da cozinha para o consumires), hábitua a tua cabeça a fazer algumas perguntas ao rótulo. O rótulo nutricional dá-nos informações sobre a energia e os nutrientes que um género alimentar contém.

Perguntas que a tua cabeça pode fazer:
Apetece-me comer isto? É salgado? Doce ou salgado? Fica bem com quê?
A algumas destas perguntas talvez o rótulo não saiba responder.

Mas a esta, seguramente, sabes...
Lê as perguntas e procura as respostas certas no rótulo:
Qual a quantidade de energia (por 100 g)?
Qual a quantidade de gordura (por 100 g)?
Em relação à quantidade de energia total diária, a que percentagem de energia corresponde uma porção?
Qual o constituinte que este produto contém em maior quantidade?
Quais são os outros constituintes que também fazem parte da sua composição?
Em relação à quantidade de vitamina C, é suficiente para satisfazer as nossas necessidades diárias?

"Apetece-me... consumir" – Ficha n.º 18

Exploração da ficha n.º 18

Saber ler um rótulo é condição essencial para saber “navegar” no mundo da alimentação. Hoje em dia, o rótulo é muito mais do que um BI dos alimentos, como tantas vezes se diz, é antes uma verdadeira carta de navegação que permite aos consumidores não se perderem e fazerem as escolhas mais adequadas à sua saúde e bem-estar.

Para além dos rótulos tradicionais, obrigatórios em qualquer produto alimentar (e que nos indicam ingredientes, prazo de validade, etc.), existem já muitos produtos que contêm o chamado rótulo nutricional, isto é, um conjunto de informações relativas à quantidade de energia e aos nutrientes contidos no produto.

Esta ficha permite aos alunos focarem a sua atenção neste tipo de rótulos, que aparentemente poderão parecer um pouco complicados, e cuja orientação de leitura por parte do professor é importante. Após algum treino, os alunos compreenderão, decerto, a sua utilidade.

Explique aos alunos que esta rotulagem é facultativa, tornando-se obrigatória sempre que seja feita uma alegação nutricional na rotulagem ou numa publicidade (por exemplo, quando o produto diz “Contém ferro” ou “Rico em vitamina C”).

Perguntar:

- porque acham que surgiu a necessidade de criar estes rótulos?
- conseguem perceber facilmente as informações?
- o que sugerem para o melhorar?

Os alunos podem preencher a ficha em conjunto com o colega de carteira.

No final, comparam-se respostas.

Expressão

Os "BI" dos alimentos

Cada aluno diz o nome de um alimento ou prato, escrevendo-o num pequeno papel. Todos os papéis são misturados e sorteados por equipas de 3 ou 4 alunos. Cada equipa tem de fazer o Bilhete de Identidade dos alimentos que lhe saíram no sorteio: o nome, o aspecto, o sabor, a origem, as características nutricionais o mais completas possível, os nutrimentos e as calorias. Para a recolha de informações podem arranjar alguns rótulos onde encontrarão as informações necessárias.

O bê-á-bá dos alimentos

Criar definições para... dicionário para os mais pequenos

A construção de um dicionário para crianças mais novas pode ser uma actividade muito motivadora para os alunos. Devem criar dicionários para dois níveis, considerando diferentes capacidades de leitura dos alunos. Assim, poderia ser criado um dicionário a partir de imagens que conduzam ao vocabulário da alimentação (imagem-palavra), e um outro dicionário ilustrado contendo pequenas definições de termos acessíveis a leitores muito jovens.

Poderia, por exemplo, trabalhar-se com as famílias de alimentos, que protagonizariam pequenas cenas, ilustrando informações básicas. Cada grupo poderia desenvolver uma das famílias.

Qualquer dos casos exigiria da parte dos alunos uma selecção de informações sobre nutrição, adaptando-a ao nível dos pequenos leitores a que se destinam.

Pesquisa

Aprender a ler... rótulos!

Os rótulos ajudam-nos a tomar decisões, porque contêm a descrição nutritiva dos alimentos. Só que não é fácil fazer tal leitura: há um vocabulário próprio a dominar e uma apresentação específica de um texto que tem de se aprender a ler.

Para familiarizar os alunos com este tipo de texto e para desenvolver a sua capacidade de o interpretar, peça que recolham rótulos de diferentes géneros alimentares para analisar nas aulas.

Forme equipas pelas quais irá distribuir um conjunto de rótulos. Cada equipa deve apresentar uma lista das informações que encontrou e conseguiu descodificar.

Procura-se... no supermercado

Do trabalho na aula, passa-se ao aprofundamento da competência, pesquisando no local onde se aplicará, no quotidiano, o que se aprendeu. Planifique uma visita a um local de venda que tenha as condições para comportar o desenvolvimento da actividade de pesquisa.

Forme as equipas e distribua as tarefas. Cada equipa deverá procurar um determinado género alimentar, de acordo com determinada característica nutritiva.

- **Equipa A:** “Procura-se... a piza com maior teor de hidratos de carbono”.
- **Equipa B:** “Procuram-se... os cereais com a menor percentagem de açúcar”.
- **Equipa C:** “Procuram-se... as batatas fritas com menos gordura”.
- **Equipa D:** “Procuram-se... a bebida de frutas com maior quantidade de fruta natural”.
- **Equipa E:** “Procuram-se... as bolachas com maior teor de fibra”.

A pesquisa deve ser orientada por uma ficha, na qual se deve registar o nome dos produtos observados e as quantidades respectivas dos nutrientes pesquisados.

O que contém...?

É preciso: uma caixa de cereais, pratos de papel, medidor de doses.

Leve para a aula uma grande caixa de cereais. Peça aos alunos, um grupo de cada vez, que se sirvam de uma dose de cereais tal como fazem em casa, ao pequeno-almoço ou ao lanche. Em seguida, cada aluno deve medir e registar a quantidade que retirou, usando o medidor que lhes forneceu.

Proponha, então, que verifiquem a quantidade de calorias e a distribuição de nutrientes, contidos na dose que habitualmente servem, a partir de três questões:

1. Se um rótulo indica 355 calorias por cada 100 gramas, e a dose que serviram é de 80 gramas, quantas calorias estão a ingerir habitualmente quando comem os cereais?
2. Quais são os nutrientes que fornecem estas calorias?
3. Em que proporção?

Quantas calorias tenho no meu prato?

Peça aos alunos que recolham, nas revistas, receitas de culinária que indiquem a contagem de calorias.

Podem também recolhê-las nos restaurantes ou nas grandes superfícies que distribuem folhetos com informações nutricionais de alimentos ou pratos com os nutrientes e a quantidade de calorias.

Cada grupo deve analisar estas informações e comentá-las comparativamente: quais os produtos/alimentos/pratos com mais calorias? Tinham ideia da quantidade de calorias existente nas doses que habitualmente consomem? Estes alimentos, pratos, etc. são ricos em nutrientes?

Outra hipótese, será solicitar na escola, ao técnico do ASE ou ao Órgão de Gestão, a ementa de um ou mais dias do refeitório com as respectivas captações e calcular o valor energético consumido e a quantidade dos diferentes nutrientes, recorrendo para tal, à Tabela de Composição de Alimentos Portuguesa.

Volta ao Mundo

A partir da ideia da diferença, estimule os alunos para uma pesquisa de tradições gastronómicas de vários países.

Escolha alguns países dos quais seja fácil estudar os hábitos alimentares da população e leve os alunos a fazerem trabalhos de pesquisa determinando a base da alimentação das pessoas e descobrindo as receitas características, assim como os produtos que as constituem.

Seria interessante relacionar a alimentação desses povos com o modo de vida, com o clima, etc.

