



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS

DADOS DA ATIVIDADE

Grande Área	BIOLOGIA
Área Específica	NUTRIÇÃO
Nome Da Atividade	PRÁTICA MÁ ALIMENTAÇÃO
Autores	JACQUELINE ARMIDORO RABELO; MAYCON DANIEL DIAS; SABRINA CARVALHO; CRISTIANE OLIVEIRA MARTINS; CAROLINA MARIANE MOREIRA; ALEXANDRA MANOELA OLIVEIRA CRUZ
Instituição	ESCOLA ESTADUAL DAVID CAMPISTA
Etapa e Modalidade do Ensino	ENSINO MÉDIO
Tempo de Execução	1 AULA / 50 MINUTOS

SOBRE A ATIVIDADE

Introdução:	<p>A ALIMENTAÇÃO É UMA NECESSIDADE VITAL DO SER HUMANO, MAS A MÁ ALIMENTAÇÃO É RESPONSÁVEL POR DIVERSAS DOENÇAS, COMO POR EXEMPLO, O APARECIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, HIPERTENSÃO, DIABETES, CÂNCER, OSTEOPOROSE, ALÉM DA OBESIDADE. O CONSUMO EXAGERADO DE ALGUNS ALIMENTOS E BEBIDAS PODEM GERAR DIVERSOS PROBLEMAS E ATÉ LEVAR À MORTE. REFEIÇÕES PRONTAS E CONGELADAS FAZEM SUBIR OS NÍVEIS DE COLESTEROL, OS EMBUTIDOS CONTÊM EXCESSO DE SÓDIO E CONSERVANTES, ALÉM DAS FRITURAS E DOCES QUE TAMBÉM SÃO PREJUDICIAIS À SAÚDE.</p> <p>O AÇÚCAR, POR FIM, É IMPORTANTE PARA MUITAS FUNÇÕES NO NOSSO ORGANISMO, MAS EM EXCESSO É UM VILÃO PARA O NOSSO CORPO. QUANDO CONSUMIDO EM EXCESSO, O AÇÚCAR FICA ARMAZENADO EM NOSSO CORPO, E POR SER CALÓRICO, PODE ELEVAR OS NÍVEIS DE DIABETES E HIPERTENSÃO E TAMBÉM CAUSA OBESIDADE. O AÇÚCAR ESTÁ PRESENTE EM GRANDE QUANTIDADE, NOS REFRIGERANTES E BISCOITOS RECHEADOS QUE SÃO CONSIDERADOS MUITO CALÓRICOS NA MEDIDA EM QUE CARREGAM EM SI OUTRAS SUBSTÂNCIAS ARTIFICIAIS NA SUA COMPOSIÇÃO E</p>
--------------------	---



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS

POUQUÍSSIMO VALOR NUTRICIONAL.

- Objetivo:** O OBJETIVO DA AULA PRÁTICA FOI EXEMPLIFICAR ATRAVÉS DE VÍDEOS DEMONSTRATIVOS E EXPLICAÇÕES PRÁTICAS DAS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO, ALÉM DE UMA DEMONSTRAÇÃO DA QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTES EM DETERMINADOS ALIMENTOS.
- Regras e/ou Procedimentos:** MATERIAL AUDIOVISUAL (TRECHO DO FILME SUPER SIZE ME); REFRIGERANTE; BISCOITO RECHEADO; SACHÊ DE KETCHUP; AÇÚCAR.
- Aplicabilidade:** DE INÍCIO, FOI APRESENTADO AOS ALUNOS UM TRECHO DO DOCUMENTÁRIO SUPER SIZE ME, ONDE UM AMERICANO PASSA A SE ALIMENTAR COM APENAS ALIMENTOS DA REDE DE LANCHONETES MCDONALD'S DURANTE 30 DIAS. TODO ESSE PROCESSO FOI AVALIADO POR MÉDICOS QUE CONSTATARAM OS MALEFÍCIOS QUE TAIS ALIMENTOS CAUSAM NO ORGANISMO.
- APÓS A APRESENTAÇÃO DO VÍDEO, FORAM DISPOSTAS NA MESA DE SALA DE AULA, TRÊS TIPOS DE ALIMENTOS COMUNS ENTRE OS JOVENS DA IDADE DOS ALUNOS TRABALHADOS, SENDO OS ALIMENTOS: BISCOITO RECHEADO, REFRIGERANTE E UM SACHÊ DE KETCHUP.
- Pós-Atividade:** FORAM PERGUNTADOS AOS ALUNOS A QUANTIDADE EM MÉDIA DE AÇÚCAR CONTIDO EM CADA TIPO DE ALIMENTO DEMONSTRADO E APÓS ISSO, APRESENTADOS À ELES A REAL QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE EM CADA ALIMENTO.

OUTRAS INFORMAÇÕES:

ESTA ATIVIDADE ENCONTRA-SE ONLINE NOS RELATÓRIOS DE ATIVIDADE DO PIBID DISPONÍVEL NO DRIVE.