

ALIMENTAÇÃO





Sumário

p.06

CONHECENDO OS ALIMENTOS

- 06. De onde vem nossa comida?
- 11. Que frutas e vegetais devo comer nessa estação?
- 15. Salada de Frutas!
- 16. De bem com a sua alimentação, de bem com a sua saúde
- 19. Por dentro da cozinha!
- 22. Chega de desperdício!

p.25

DE QUE TAMANHO É A SUA PEGADA?

- 25. O quanto você se alimenta?
- 25. Cálculo da Pegada

p.29

INICIATIVAS EXISTENTES

- 29. Reconhecimento
- 30. Investigação
- 30. Seleção
- 32. Exposição e Debate

Introdução




A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA É UM DIREITO HUMANO E É PARTE PRINCIPAL DE UMA EDUCAÇÃO CIDADÃ

Quando entramos na escola muitas vezes não pensamos que vamos aprender, entre outras coisas, a comer. Prestamos atenção nas lições: fazer conta, escrever, ler, mas comer é como se a gente já soubesse. Damos atenção aos professores, às matérias, ao dever de casa, às provas, e vamos deixando que a comida entre no nosso corpo sem que a gente perceba o quanto ela faz parte de um aprendizado e, por conseguinte, da nossa educação.

A alimentação escolar é um direito constitucional dos estudantes e o governo é responsável por ela. A segurança alimentar é tão importante para o aprendizado e para a educação quanto os livros e as aulas de matemática, português, história, geografia, etc. Aprender a comer é vital. Devemos entender a alimentação como um direito que deve ser garantido e muito bem cuidado.

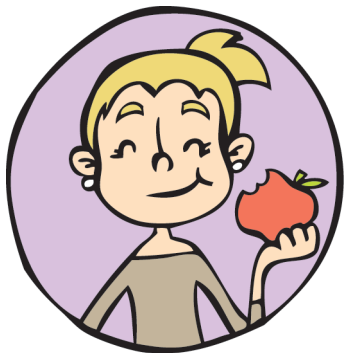
Então, você já parou para pensar no quanto a comida é importante em nossas vidas? Além de fornecer energia ao nosso corpo para andar, correr, estudar, dançar, namorar, a alimentação é um componente





do nosso aprendizado humano. Sentar à mesa, reconhecer os alimentos, saboreá-los, valorizá-los, compartilhá-los é tão importante quanto ler, escrever e calcular. E com a vantagem de que o alimento tem gosto, cheiro, cor e é preparado por pessoas que sabem cozinhar.

E você gosta de comer? O que você gosta de comer? Por que você gosta de comer? E como você gosta de comer?



Para caminhar na direção de um melhor equilíbrio social e ambiental, é importante também que cada um de nós tenha consciência das suas necessidades nutricionais e perceba sua capacidade de transformar a realidade a partir dos atos cotidianos e do poder de influenciar os hábitos de sua comunidade.

E a conscientização é um objetivo importante do nosso projeto. Estamos aqui para avaliar o impacto socioambiental causado pela sua escola com relação a alimentação, mas principalmente, queremos mostrar a você que ela é parte integrante do processo ensino-aprendizagem. Aprender, na teoria e na prática, o que é uma alimentação saudável, faz de nós pessoas melhores e mais comprometidas com as questões socioambientais.

COMO NOS ORGANIZAREMOS PARA DESCOBRIR O IMPACTO SOCIOAMBIENTAL DA SUA ESCOLA, NO TEMA ALIMENTAÇÃO?

Primeiro em “O que comemos?” vamos analisar os alimentos que fazem parte do nosso cardápio diário na escola para entender da onde eles vêm; Por que comemos; O lugar das refeições e do preparo dos alimentos; O trabalho do pessoal da “cozinha”; A boa alimentação e por que devemos evitar o desperdício dos alimentos.

Segundo em “Qual é o tamanho da sua pegada*?”, vamos calcular o quanto a escola consome de alimentos e como isso está inserido na nossa educação.

Depois em “Iniciativas Existentes”, vamos

conhecer pessoas que quebraram o comportamento padrão em prol de uma atitude mais positiva ambientalmente, socialmente ou economicamente em relação à boa alimentação.

Boa Caçada !



CONHECENDO OS ALIMENTOS

De onde vem nossa comida?

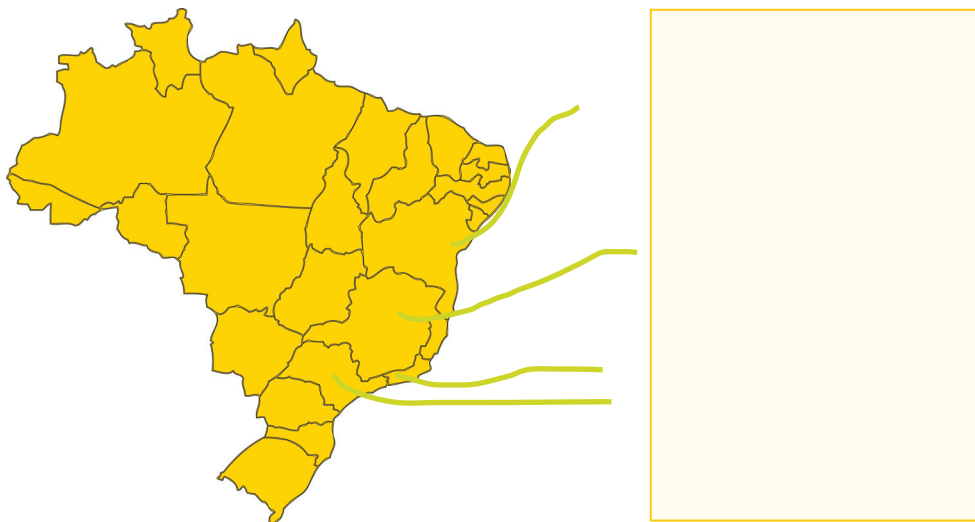
Parte 1

PARA QUE OS ALIMENTOS CHEGUEM ATÉ A NOSSA MESA, HOJE, ELAS PERCORREM ALGUMAS DISTÂNCIAS.

Sabe aquelas comidas todas que vêm embaladas e que compramos nos supermercados? Você já parou para ler de onde elas vêm? Na embalagem de cada alimento está escrito aonde esse alimento foi produzido e eles vêm dos mais variados lugares!

Vamos prestar atenção nesses dados? Procure embalagens em sua casa, na escola... Vamos ver se o que comemos é feito aqui pertinho ou se vem de longe.

Situe no mapa os alimentos produzidos por Estado.



Na tabela abaixo, anote os alimentos produzidos em cada estado:

ALIMENTOS PRODUZIDOS DENTRO DO ESTADO DO RJ	ALIMENTOS PRODUZIDOS FORA DO ESTADO DO RJ

Parte 2

E os alimentos que não vêm embalados, como os peixes e aqueles que compramos na feira ou no sacolão?

Da onde eles vêm? Procure conversar com os comerciantes locais para saber um pouco mais sobre isso e anote as suas observações

Parte 3

Vamos pesquisar o cardápio diário da Escola. Partindo desse cardápio, vamos identificar quais são e da onde vem cada um dos alimentos que o compõe.

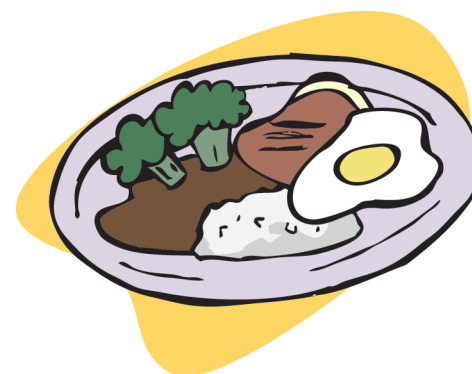
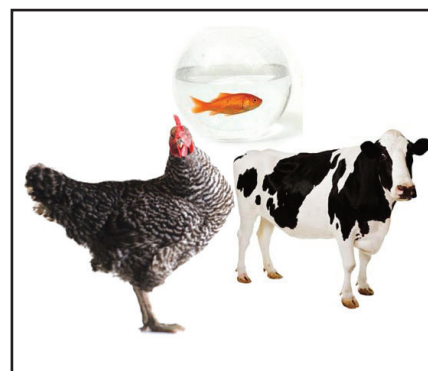
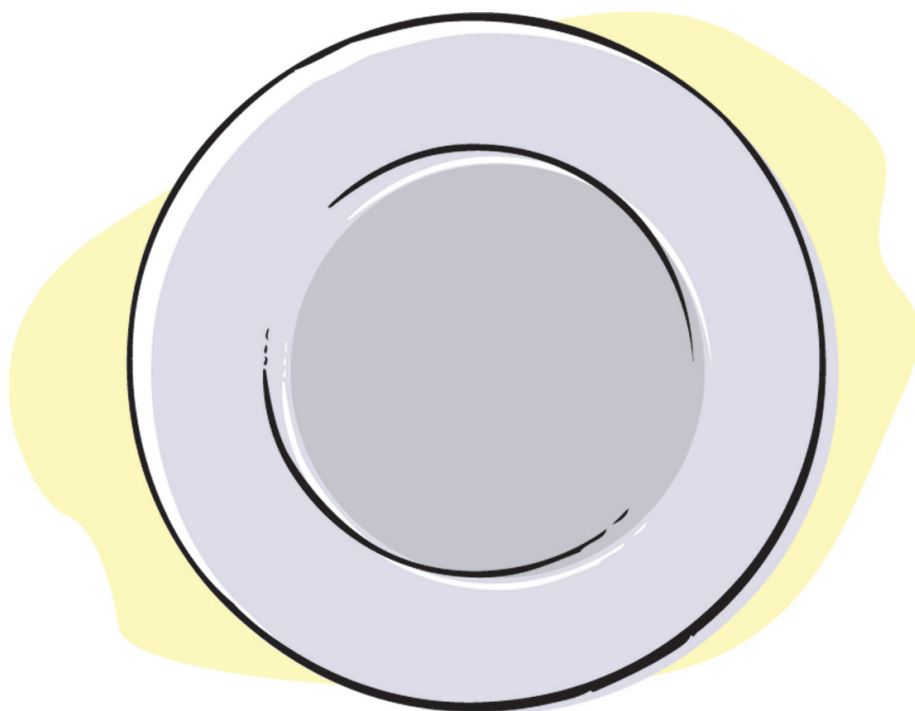


Cardápio da escola

REFEIÇÃO - 1	REFEIÇÃO - 2	REFEIÇÃO - 3	REFEIÇÃO - 4



Agora você vai montar o seu cardápio com aquilo que você mais gosta de comer. Represente os alimentos desse prato e identifique a origem de cada um.



PARA PENSAR E CONVERSAR

1. Aquilo que gostamos de comer tem a ver com um aprendizado? Já ouviu alguém dizer que “fulano está com cara de quem comeu e não gostou”? Aprendemos a saborear os alimentos de acordo com aquilo que chega até nós. Quando não conhecemos não temos como saber se gostamos ou não...
2. As diferenças geográficas (como clima, relevo, região litorânea ou de pastos, etc.) propiciam o cultivo de alguns alimentos no lugar de outros?
3. Quais são essas diferenças entre os Estados que você identificou no mapa?
4. Você considera que adquirir alimentos no supermercado interfere no equilíbrio socioambiental do planeta? Por quê?
5. Você acha que o custo dos produtos vindos de longe é maior que os produzidos mais perto? Por quê?

PARA SABER MAIS

“Um estudo feito em 1992 pela Secretaria de Abastecimento e Agricultura de São Paulo revelou que a quantidade de alimentos que vai para o lixo corresponde a 1,4% do PIB*, o equivalente a R\$ 17,25 bilhões. Esse valor representa quase 20 vezes a verba anual disponível para a merenda escolar brasileira. (Em 2003, o governo federal disponibilizou R\$ 880 milhões para a merenda escolar)”.

“Só os supermercados da cidade de São Paulo descartam perto de 13 milhões de toneladas de alimento por ano. Também em estudos Grupo Akatu: “Perto de 44% do que é plantado se perde na produção, distribuição e comercialização: 20% na colheita, 8% no transporte e armazenamento, 15% na indústria de processamento e 1% no varejo.

Com mais cerca de 20% de perdas no processamento culinário e nos hábitos alimentares (cálculos da Secretaria de Agricultura e do IBGE* mostram que de 20% a 30% de todos os alimentos comprados para abastecer uma casa acabam indo para o lixo), as perdas totalizam 64% em toda a cadeia”.

Instituto AKATU:

O Instituto Akatu é uma associação civil, sem fins econômicos ou lucrativos, de prazo de duração indeterminado, que tem como finalidade buscar a ampliação da consciência dos cidadãos, consideram em seus atos de consumo os impactos sobre a economia, a sociedade e o meio ambiente.

“Segundo a ONU*, o Brasil perde US\$ 16 bilhões, ou cerca de 30% de tudo o que produz por ano, em alimentos.

Entre os fatores mais comuns relacionados à perda de alimentos estão a colheita com técnica e maquinário impróprios, a colheita fora de época, o manuseio, armazenamento e embalagem inadequados, a avaliação incorreta do volume de venda no varejo e os maus hábitos de preparo e consumo.

A consequência é a perda de receitas para o país e o aumento dos preços, já que os produtores acabam embutindo essas perdas no valor final para o consumidor”.

Revista Veja, edição 1749, ano 35, nº 17



CURIOSIDADES

PRODUÇÃO DE ALIMENTOS

A produção de alimentos que compõe o nosso cardápio diário é feita em lugares diferentes, mas todos os alimentos que ingerimos são, em geral, produzidos no nosso Estado ou pelo menos no nosso País.

Como isso tudo começou?

Assim como os animais, as plantas também foram domesticadas para serem cultivadas em terrenos próximos dos locais de moradia das pessoas. No caso do Brasil o cultivo de alimentos começou na Amazônia. Reparemos que cultivar alimentos é diferente de coletar alimentos silvestres (que crescem sem serem plantados).

O crescimento da população mundial ocorreu a partir do momento em que a agricultura começou a se desenvolver. Isso porque quando as famílias tinham que se deslocar para caçar e colher alimentos elas tinham que esperar as crianças começarem a andar para ter outro filho. Porque naquela época não tinha meio de transporte como temos hoje, todos andavam a pé.

Área	Domesticados		Data comprovada da primeira domesticação
	Plantas	Animais	
<i>Origens independentes da domesticação</i>			
1. Sudoeste da Ásia	trigo, ervilha, azeitona	ovelha, cabra	8.500 a.C
2. CHina	arroz, milho moído	porco, bicho-da-seda	aproximadamente 7.500 a.C
3. Mesoamérica	milho, feijão, abóbora	peru	aproximadamente 3.500 a.C
4. Andes e Amazônia	batata, mandioca	lhama, porquinho-da-índia	aproximadamente 3.500 a.C
5. Leste dos Estados Unidos	sorgo, arroz africano	nenhum	2.500 a.C
6. Sael	girassol, quenopódio	galinha d'angola	aproximadamente 5.000 a.C
7. África ocidental tropical	inhame africano, palma	nenhum	aproximadamente 3.000 a.C
8. Etiópica	café, cereal africano	nenhum	?
9. Nova Guiné	cana-de-açúcar, banana	nenhum	7.000a.C
<i>Domesticação local após a chegada de colheitas "fundadoras"</i>			



Área	Domesticados		Data comprovada da primeira domesticação
	Plantas	Animais	
10. Europa Ocidental	<i>papoula, aveia</i>	<i>nenhum</i>	6.000 – 3.000a.C
11. Vale do Indo	<i>gergelim, berinjela</i>	<i>gado zebu</i>	7.000a.C
12. Egito	<i>sicômoro, chufa</i>	<i>burro, gato</i>	6.000a.C

Na medida em que aprenderam a cultivar alimentos próximos de suas casas, houve o crescimento da família e o consumo de calorias por hectare também aumentou.

Glossário: Agricultura/ Calorias



Que frutas e vegetais devo comer nessa estação?

Você sabia que cada fruta e vegetal tem sua época certa para se desenvolver? Quanto mais processos industriais são necessários para cultivar e conservar um alimento até que ele chegue ao nosso prato mais caro ele vai custar. No entanto, conseguir um alimento por um bom preço não significa que podemos desperdiçá-lo, jogá-lo fora. Isso porque a quantidade de alimentos que ingerimos não é sinônimo de boa alimentação e de consciência a respeito daquilo que comemos.

As estações do ano são uma boa referência para compor o nosso cardápio. Elas nos informam sobre os alimentos que vamos encontrar com maior qualidade e em maior quantidade, além de mais baratos, durante o ano.



Mas quando começa e termina cada estação?

Primavera: 22 de setembro – 20 de dezembro

Verão: 21 de dezembro – 19 de março

Outono: 20 de março – 20 de junho

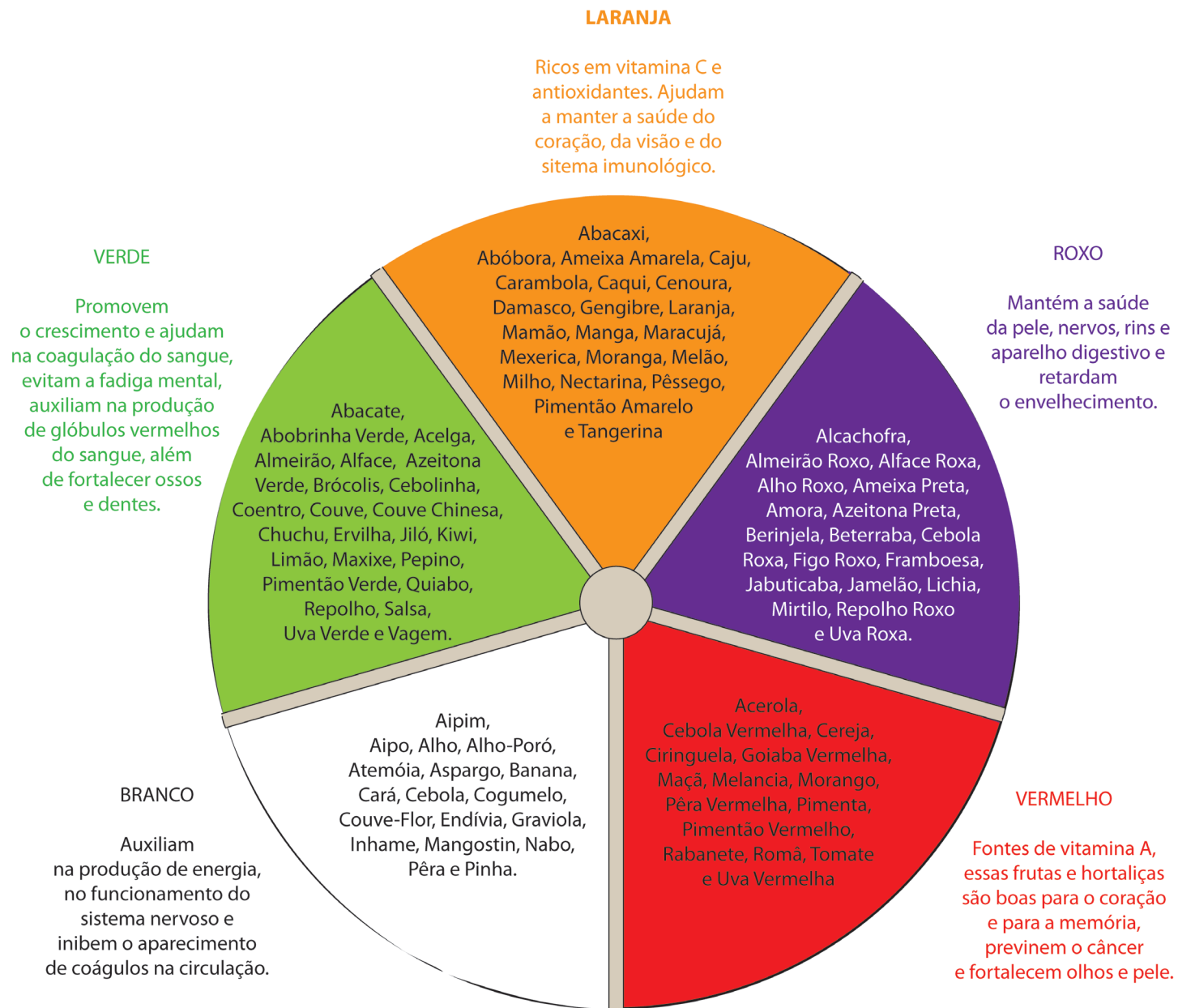
Inverno: 21 de junho – 21 de setembro



Selecione as cores que melhor representam, para você, cada uma dessas estações e pense nos alimentos que você consome que têm essas cores e escreva abaixo, ao lado de cada estação:

ESTAÇÃO	CORES QUE REPRESENTAM A ESTAÇÃO	ALIMENTOS QUE TÊM ESSA COR
PRIMAVERA		
VERÃO		
OUTONO		
INVERNO		

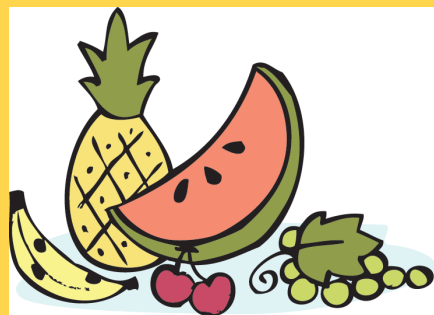




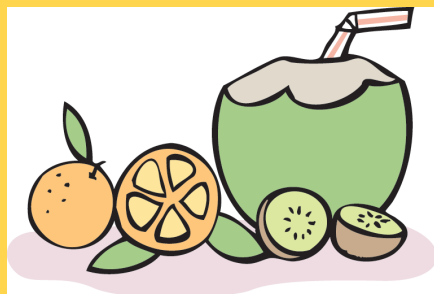
Você sabe de que estação são essas frutas? Observe as cores de cada grupo de frutas e procure identificar a estação do ano em que essas frutas são encontradas de forma mais abundante.



ESTACÃO: _____



ESTACÃO: _____



ESTACÃO: _____



ESTACÃO: _____

Compare agora com as cores que, para você, melhor representam as estações do ano. O que está igual e o que está diferente? Procure entender o porquê.

Agora a turma vai montar um painel com as frutas das estações e as cores que representam o colorido delas.



As cores predominantes serão as que vão representar cada estação e orientar as escolhas que vamos fazer quando nos alimentarmos em cada época do ano.

PARA PENSAR E CONVERSAR

1. Existe uma relação entre as cores das estações e as cores dos alimentos que são mais abundantes em cada uma delas?
2. É importante conhecer as frutas e legumes da estação para montar um cardápio mais nutritivo?
3. Qual é a relação entre um cardápio mais nutritivo e a saúde do planeta?

PARA SABER MAIS

AZUL E ROXO

Estas frutas e legumes contêm uma variedade de nutrientes vegetais que beneficiam a saúde. Os pigmentos responsáveis pelas cores vivas destes alimentos propiciam uma poderosa energia antioxidante.



Frutas: amora silvestre, groselhas, figo, uva roxa, ameixa, ameixa seca, uva passa.

Legumes: chicória roxa, repolho roxo, cenoura, berinjela, pimentão, batata roxa.

VERDE

Frutas e legumes verdes contêm quantidades variadas de potentes substâncias químicas vegetais, assim como outros nutrientes essenciais. Estas substâncias podem ajudar na redução de risco de câncer, melhorar a saúde da visão e fortalecer ossos e dentes.



Frutas: maçã verde, abacate, uva verde, melão, kiwi, laranja-lima, pêra.

Legumes: alcachofra, rúcula, aspargos, grãos verdes, couve-flor, brócolis, couve de bruxelas, repolho verde, aipo, chuchu, pepino, chicória, folhas verdes, alho-poró, alface, quiabo, cebola verde, ervilha, pimentão verde, espinafre, agrião, abobrinha.

BRANCO/ COR DE CANELA/ MARROM

Frutas e legumes de cor branca, canela e marrom contêm variados nutrientes vegetais.

Estas frutas e legumes têm papel importante nas doenças do coração, ajudando a manter níveis saudáveis de colesterol e diminuindo o risco de alguns tipos de câncer.



Frutas: banana, tâmara, pêssego branco, pêra de casca escura.

Legumes: couve-flor, milho branco, alho, gengibre, alcachofra, couve-rábano, cogumelo, cebola, batata, nabo.

AMARELO E LARANJA

Frutas e legumes de cor amarela e laranja contêm boa quantidade de vitamina C, bem como outros nutrientes vegetais. Estas substâncias podem ajudar a manter o coração, a visão e o sistema imunológico saudáveis. Ajudam também a evitar o câncer.



Frutas: maçã de casca amarela, damasco, melão, figo amarelo, toranja, kiwi, limão, manga, laranja, mamão, pêssego, pêra de casca amarela, caqui, abacaxi, tangerina, melancia amarela.

Legumes: cenoura, milho verde, pimentão amarelo, batata, abóbora, repolho, batata doce.

VERMELHO

Frutas e legumes vermelhos podem ajudar a manter a saúde do coração, a boa memória e o sistema urinário saudável, assim como reduzir o risco de alguns tipos de câncer.



Frutas: maçã vermelha, cereja, amora, toranja rosa e vermelha, uva vermelha, pêra vermelha, romã, framboesa, morango, melão.

Legumes: beterraba, cebola vermelha, pimentão vermelho, batata vermelha, chicória, rabanete, ruibarbo, tomate.

Salada de Frutas !



HOJE É DIA DE PASSEIO

O cultivo e a colheita das frutas estão relacionados a uma estação determinada do ano.

No entanto, nos supermercados, podemos encontrar durante todas as estações a maior parte das frutas. Por exemplo: é possível comprar banana durante todo o ano mesmo sendo a primavera o seu período de colheita.

Mas será que a qualidade das frutas fora da estação é a mesma? E o preço se mantém invariável? Vamos fazer uma salada de frutas com uma visita ao supermercado, aproveitando para fazermos análises de alguns dados! O professor organizará a turma para a visita. Siga o passo-a-passo orientado por ele e utilize a tabela para anotar as informações futuras obtidas na hora da visita do supermercado.

GRUPO/ ESTAÇÃO DO ANO				
NOME DOS COMPONENTES:				
LOCAL				
DIA DA VISITA:				
FRUTAS ANALISADAS				
PREÇO/KG	R\$	R\$	R\$	R\$
ASPECTO	BOM () RUIM ()	BOM () RUIM ()	BOM () RUIM ()	BOM () RUIM ()
FRUTA ENCONTRADA	SIM () NÃO ()	SIM () NÃO ()	SIM () NÃO ()	SIM () NÃO ()

PARA PENSAR E CONVERSAR

Existe uma relação entre o preço da fruta no supermercado e a estação do ano?

Você acha que as frutas que estão na sua estação de colheita correspondente são mais saudáveis que as que estão fora da estação?

Foi possível encontrar todas as frutas da lista de compras?

Desenhe ou escreva no espaço livre:



De bem com a sua alimentação, de bem com a sua saúde

Para conseguirmos manter o planeta saudável, a nossa saúde tem que estar muito bem também. Isso porque se alimentar corretamente significa aproveitar tudo de bom que a Terra tem para nos oferecer, por exemplo: verduras, frutas, legumes, leite, carne, peixe... E significa que estamos deixando produtos industrializados de lado: refrigerantes, bolachas, biscoitos... Você já pensou que esses alimentos constituem diversos grupos alimentícios existentes no nosso planeta? Quais são os benefícios oferecidos por eles? Por que devemos consumi-los para nos manter saudáveis?

CAÇA-PALAVRAS !

Cereais, pães, tubérculos, raízes

Pães, cereais, arroz e massas possuem uma coisa em comum - são todos feitos de grãos. Qualquer alimento feito de trigo, arroz, aveia, milho ou outro cereal é um produto constituído de grãos. Esses alimentos devem formar a base de uma dieta.



Uma estratégia importante na escolha dos melhores alimentos em grãos é procurar produtos feitos de grãos integrais. Os nutrientes individuais em alimentos de grãos integrais - fibra, antioxidantes, fitonutrientes, vitaminas e minerais - oferecem benefícios importantes à saúde. Por exemplo, uma dieta rica em alimentos integrais está associada ao baixo risco de diversas doenças crônicas, incluindo doenças do coração, câncer, diabetes e

problemas gastrintestinais. Também pode exercer um papel importante no tratamento de algumas dessas doenças.

T P V S P C O S R U O O C A O O G P
C L S O Ó S D O C E S N Ç O V G E R
O O V O S A S S C E P S A S L U R S
C Ó L E O S P ã E S A G R D R O M E
Ã R I P R O D U T O S L ã C T E O S
T U B É R C U L O S U S R U L V Ç O
I O G R F C ã D O T O T Í U A L A A
S H C S A L A L E E Ç F O E U A T A
L S S O E L A S A Ç Ú C A R E S R C
R A Í Z E S S T O S R U S V S S E E
C E R ã H T B S H E I H ã A S I S R
C R S A V O G I S Z H L S U E T O E
A E O A Ç O L E D D E A N I U E E A
L E G U M I N O S A S L E I T E L I
S F R U T A S S S U O G A S S I A S
T O Ó O O ã T E T L E S S S L A N É
H O R T A L I Ç A S G O R D U R A S
C A R N E S I O L E Z N E H S É R B
I P Ç U C E S C É E A T C S O C S E
A A A A O D R R A O S C U S B L I L

Hortaliças

São alimentos ricos em água, fibras, vitaminas, minerais, pigmentos e com baixa caloria, substâncias capazes de regular o organismo humano. O chuchu é a hortaliça mais rica em água com 96,90% e com menor quantidade sódio (1mg). O maxixe é a hortaliça menos calórica com 5,1. Uma das hortaliças mais ricas em fibra (estimulam os movimentos intestinais) é a lentilha com 30,5%. As hortaliças mais ricas em vitaminas são: brócolis, rica vitamina A e vitamina B2 riboflavina, a salsa com maior quantidade em vitamina C, a ervilha em vitamina B1 e vitamina B3. As hortaliças mais ricas em sais minerais são: Brócolis, lentilha,

espinafre, rábano, repolho, grão-de-bico, couve-manteiga e alho. Abóbora e melancia são ricas em carotenóides, que combatem doenças degenerativas, radicais livres (moléculas instáveis que podem danificar as células) e previne doenças, principalmente as relacionadas ao envelhecimento precoce, ao câncer e outras doenças degenerativas. As sementes de abóboras consumidas torradas também são recomendadas.

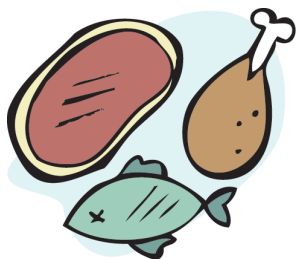
Frutas e Leguminosas

Com certeza já te disseram isso antes e agora você vai ouvir mais uma vez: coma frutas e leguminosas! Não há dúvidas de que uma dieta rica em frutas e legumes beneficia muito a saúde, ajuda a prevenir doenças do coração, derrame cerebral, pressão alta,



alguns tipos de câncer, doença dos olhos e complicações gastrointestinais. Uma alimentação saudável pode auxiliar no tratamento alternativo contra doenças. Além disso, frutas e legumes podem até retardar os efeitos do envelhecimento.

Carnes e ovos /Leite e produtos lácteos



As proteínas obtidas através dos alimentos desempenham diversas funções no organismo. Elas estão envolvidas na reparação do tecido corporal, na formação

de enzimas, hormônios, anticorpos, no transporte de triglicérides, colesterol e vitaminas pelo corpo. Isso tudo sem falar da energia que elas oferecem para mantermos o esqueleto de pé. Ou seja, cortando esse nutriente do cardápio, você vai causar um rebuliço no seu organismo. As proteínas participam de processos metabólicos importantes.

Açúcares e doces



Grupo com grande potencial energético mas que, isoladamente, não oferece nutrientes indispensáveis ao organismo. Isso porque eles podem ser obtidos através de alimentos pertencentes a outros grupos alimentares. Por estas razões, seu consumo deve ser moderado.

Óleos e gorduras

Alimentos altamente energéticos. Porém, se estiverem presentes em grande quantidade no seu cardápio, estão associados ao ganho de peso. Por isso, a recomendação é dar preferência às gorduras vegetais, já que elas são ricas em

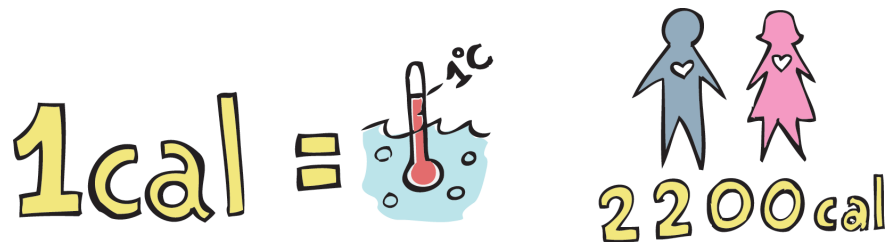


gorduras mono e poliinsaturadas, colaborando no controle dos níveis de LDL (colesterol ruim).



CURIOSIDADE

- ▶ Uma caloria é a energia necessária para elevar em 01 grau a temperatura de 01 grama de água.
- ▶ Como esta unidade de medida é muito pequena, utiliza-se, na prática, uma medida mil vezes maior, ou seja, a quilocaloria, abreviada pelas letras kcal.
- ▶ Se algum alimento é digerido pelo corpo, é gerada energia na forma de calor, que é combustível para manter a temperatura do corpo, o ritmo do coração, a respiração, a atividade muscular e todo o resto.
- ▶ A Organização Mundial da Saúde recomenda que os homens entre 10 e 50 anos consumam 2000 a 3000 calorias diárias e as mulheres em torno de 2200.



Fonte : Banco de alimentos/PDF

<http://www.bancodealimentos.org.br/por/dadosfome/pesquisa.pdf>

Ei!

Evitando o desperdício, é possível diminuir em até 30% os gastos com alimentação. Além disso, aproveitar os alimentos ao máximo é uma maneira de colaborar para a diminuição efetiva do lixo orgânico, que hoje representa cerca de 65% de todo o lixo produzido no país.

PARA SABER MAIS

O Instituto AKATU, em seu caderno:

“A Nutrição e o Consumo Consciente”, define desnutrição: “resulta da alimentação insuficiente ou inadequada, pois os nutrientes necessários ao crescimento, desenvolvimento e funcionamento do corpo humano provêm dos alimentos.

Esse estado está frequentemente relacionado a questões políticas, econômicas e ideológicas, mas há também um viés educacional que influencia os hábitos da mesa.

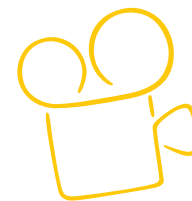
A falta de informações sobre as propriedades dos alimentos e as necessidades do organismo é a base para uma nutrição incorreta”.



PARA PENSAR E CONVERSAR

1. Qual é a base de um cardápio nutritivo?
2. Por que uma alimentação saudável faz parte de uma boa educação?
3. Qual a relação entre a saúde do nosso corpo e a saúde do planeta em que vivemos?

Por dentro da cozinha !



Todos os dias, na escola você recebe três refeições: café da manhã, almoço e jantar. Para que isso se torne possível as cozinheiras da escola precisam chegar mais cedo para preparar a comida e se organizar para distribuir esse alimento de forma prática na hora da refeição. Mas você já parou para pensar no ciclo desse alimento antes de chegar a você na escola?

Existem outras pessoas envolvidas neste processo?

E o alimento escolhido, nos faz bem?



Vamos investigar!!

Antes de iniciar a entrevistas, para saber como as cozinheiras se organizam para a hora da merenda, faremos um passo-a-passo a fim de obtermos melhores informações de nossa entrevistadas. Vamos começar assistindo uma entrevista para entendermos como proceder.



Passo 1

Faça um rascunho das perguntas que você gostaria de fazer para as nossas entrevistadas. Anote as perguntas no espaço a seguir:

Ei!

ALGUMAS DICAS PARA VOCÊ...

Que horas elas chegam na escola?

Qual o 1º passo para preparar o café da manhã? Existe algum procedimento especial para receber os alunos? Qual o passo-a-passo para que as refeições estejam prontas sempre na hora?

Passo 2

A turma deverá ter feito diversas perguntas.

Com o auxílio do professor divida-as por temas. Os temas gerados deverão ser enumerados para ordenar as perguntas que serão feitas na hora da entrevista. Anote os temas segundo sua ordem:

Tema 1:

Tema 2:

Tema 3:

Tema 4:

Tema n:

Passo 3

Sua turma será dividida em grupos de alunos e cada um receberá um dos temas enumerados.

Anote o seu!

Passo 4

Você está pronto! Chegou finalmente a hora da entrevista! Lembre-se de completar o quadro da entrevista com as perguntas do seu tema.

E anote também as respostas obtidas!

GRUPO: _____

NOME DOS COMPONENTES: _____

Perguntas a serem feitas:

1. _____



2. _____

3. _____

ENTREVISTA 1:

Nome: _____

Profissão: _____

Observação: _____

ENTREVISTA 2:

Nome: _____

Profissão: _____

Observação: _____

ENTREVISTA 3:

Nome: _____

Profissão: _____

Observação: _____

RESPOSTAS OBTIDAS:

1. _____

2. _____

3. _____

AGORA VAMOS PENSAR...

Além das cozinheiras, existem outros agentes envolvidos no ciclo do alimento até chegar na escola? Quais?

PARA PENSAR E CONVERSAR

1. Você acha que a organização para preparação dos alimentos feitos pelas cozinheiras da escola é importante? Por quê?
2. É necessário uma organização para o alimento chegar até a escola?
3. Quantas pessoas são necessárias para que se torne possível a chegada desse alimento a escola?



Chega de desperdício!

Você sabia que de cada três alimentos que você compra um acaba indo parar direto no lixo?

Você consegue imaginar como isso acontece?

Sabe quando bate aquela fome e você enche o prato de comida?



Será que você vai conseguir comer tudo isso, mesmo com fome?

Nessa atividade você irá, com seu grupo, colocar um problema relacionado ao desperdício em uma das situações relatadas no quadro.

Depois de representar graficamente este problema e esta solução, cada grupo vai apresentar a sua proposta.



Anote no seu material as propostas discutidas pela turma!

COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...	COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...
QUANDO COMPRAMOS ALIMENTOS NO SUPERMERCADO?	QUANDO COMPRAMOS ALIMENTOS NO SUPERMERCADO?
PROBLEMA =(SOLUÇÃO =)
EX. COMPRANDO MAIS DO QUE O NECESSÁRIO A CADA VEZ QUE VAMOS AO MERCADO, PRINCIPALMENTE SE TRATANDO DE ALIMENTOS PERECÍVEIS COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC.	EX. INDO MAIS FREQUENTEMENTE AO MERCADO OU HORTIFRUTI, PLANEJANDO O CARDÁPIO DA SEMANA E COMPRANDO SOMENTE O NECESSÁRIO E EM QUANTIDADE NECESSÁRIA.
ALUNOS:	ALUNOS:

COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...	COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...
DURANTE O PREPARO DAS REFEIÇÕES?	DURANTE O PREPARO DAS REFEIÇÕES?
PROBLEMA =(SOLUÇÃO =)
ALUNOS:	ALUNOS:
COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...	COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...
QUANDO ARMAZENAMOS O EXCEDENTE DE COMIDA?	QUANDO ARMAZENAMOS O EXCEDENTE DE COMIDA?
PROBLEMA =(SOLUÇÃO =)
ALUNOS:	ALUNOS:

COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...	COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...
DURANTE AS REFEIÇÕES NA ESCOLA?	DURANTE AS REFEIÇÕES NA ESCOLA?
PROBLEMA =(SOLUÇÃO =)
ALUNOS:	ALUNOS:
COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...	COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...
QUANDO ESTAMOS COM MUITA FOME?	QUANDO ESTAMOS COM MUITA FOME?
PROBLEMA =(SOLUÇÃO =)
ALUNOS:	ALUNOS:



COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...	COMO DESPERDIÇAMOS A COMIDA...
QUANDO TRANSPORTAMOS NOSSAS COMIDA?	QUANDO TRANSPORTAMOS NOSSAS COMIDA?
PROBLEMA =(SOLUÇÃO =)
ALUNOS:	ALUNOS:

PARA PENSAR E CONVERSAR

1. As soluções propostas são válidas?
2. Quais delas podemos aplicar no nosso dia-a-dia?

PARA SABER MAIS:

Os efeitos da fome

Ninguém morre de fome, pelo menos segundo os atestados de óbito, que registram apenas as doenças e problemas causados por ela, como infecções ou falência de órgãos vitais.

Após um dia sem comer a pessoa tende a apresentar apatia, cansaço e fraqueza. O metabolismo e a pressão tendem a cair, resultando em sonolência e sensação de frio.

O organismo começa a produzir cetonas, o que causa mau hálito. Após uma semana sem se alimentar, a pessoa começa a ter câimbras, redução da atividade cerebral, perda de peso e massa muscular e diminuição do volume sanguíneo, o que dá à pele um tom amarelado.

Quatro semanas sem comer levam entre outros sintomas, arritmias cardíacas, por falta de potássio, confusão mental, infecções na pele e nos intestinos, queda do cabelo, insuficiência renal e riscos de entrar em coma, caso a temperatura corporal caia a menos de 35° C.

A fome prolongada, portanto, afeta, de uma maneira ou de outra, todos os órgãos do corpo.

FONTE: (Revista Radis/Fiocruz abr./2003)



DE QUE TAMANHO É A SUA PEGADA?

O quanto você se alimenta?

Vamos descobrir o consumo de alimentos da escola!

Teremos uma folha de coleta de dados para alimentos.

Nela vamos listar a quantidade de alimentos consumidos por sala.

Cálculo da Pegada

Vamos usar os dados coletados na atividade anterior e descobrir o tamanho da pegada da escola.

Qual é o tamanho da pegada?

Que unidade de medida é utilizada?

PARA PENSAR E CONVERSAR

Quais os resultados obtidos após o cálculo da pegada?
O que pode ser feito para melhorar?

Qual o tipo de alimento mais consumido?
O impacto do consumo de alimento da sua sala afeta de que forma o meio ambiente*?

Você imagina alguma forma de reduzir esse impacto? Se sim, qual?

ESPAÇO LIVRE DO ALUNO

ESPAÇO LIVRE DO ALUNO



Quantidade de alimentos consumidos por sala

Coleta de dados de alimentação

Minha sala tem _____ alunos e _____ professores que se alimentam todos os dias na escola.

Dados gerais da alimentação:

Complete as lacunas com as informações da entrevista do fluxograma da Atividade Por dentro da cozinha.

Na cozinha da escola chegam todos os dias/ todas as semanas _____ alimentos diferentes.

Esses alimentos percorrem em média uma distância de _____ do seu local de origem até a escola.

Quantidade de alimentos consumidos pela turma:

Na minha sala é consumida a quantidade de _____ de grãos toda semana.

Na minha sala é consumida a quantidade de _____ de vagem toda semana.

Na minha sala é consumida a quantidade de _____ de raízes e vegetais toda semana.

Na minha sala é consumida a quantidade de _____ de carnes toda semana.

Na minha sala é consumida a quantidade de _____ de peixe toda semana.

Na minha sala é consumida a quantidade de _____ de leite toda semana.

Na minha sala é consumida a quantidade de _____ de frutas toda semana.



ESPAÇO LIVRE DO ALUNO

ESPAÇO LIVRE DO ALUNO





INICIATIVAS EXISTENTES

Reconhecimento

Nessa fase do projeto, você irá bancar o detetive! Você irá procurar iniciativas que já existam ao seu redor e que tentam solucionar os problemas socioambientais.

Vamos então, começar observando as coisas ao nosso redor...

Lembrando de tudo o que já vimos nas atividades anteriores, calculando a pegada da escola, você consegue resumir quais são os maiores problemas da escola relacionados à alimentação?

Anote aqui as respostas que a turma dá ao longo do debate.

Antes de fazer a sua busca, analise alguns exemplos de iniciativas bem sucedidas, percebendo cuidadosamente os critérios que você deverá usar na sua própria busca.

O que você achou desses exemplos?



Você já os conhecia ou já ouviu falar de alguma coisa parecida?

Aproveite para anotar aqui tudo o que você pensou enquanto via esses exemplos de iniciativas bem sucedidas que existem Brasil afora:

Busca

Para fazer a investigação, precisaremos usar diversas fontes de busca, como sites e blogs na internet, jornais locais, revistas e etc. Vale até perguntar para pais, amigos, parentes e professores ou até mesmo procurar na lista telefônica, visitar a câmara municipal e entrevistar membros da associação de moradores da comunidade.

Anote os seus achados registrando tudo o que for possível.

PARA PENSAR E CONVERSAR

Foi muito difícil encontrar iniciativas existentes dentro desse tema?

Em que motor de busca foi mais fácil de encontrá-las?

Os casos em geral eram iniciativas benéficas tanto socialmente quanto ambientalmente?

Qual dos casos que você investigou é o mais sustentável?

Qual caso você mais gostou de investigar?

Exponha o material no mural da sua sala.

Seleção

Depois de expostos nos murais os casos coletados por todos os grupos, você deverá apresentar o seu caso preferido para a turma. Para se preparar para a apresentação oral, é sempre bom escrever os pontos principais daquilo que você irá falar. Responda as questões abaixo e utilize-as na sua apresentação:

Qual o nome da iniciativa escolhida?

Onde ela se passa?



Do que ela trata?

Onde você a encontrou?

Foi necessário fazer alguma entrevista ou pesquisa mais profunda?

Qual o objetivo da iniciativa?

Como funciona a iniciativa?

Ela já foi realizada alguma vez em outro lugar?

Quais as vantagens da iniciativa para as pessoas e para o meio ambiente?

Por que você escolheu essa como sua iniciativa preferida?

Depois de ouvir todas as apresentações, vamos conversar sobre os casos investigados.

1. Teve algum que se destacou em relação aos outros? Por quê?
2. Quais seriam, na sua opinião, as melhores iniciativas?
3. Por que você fez essas escolhas?
4. Para fazer uma exposição de todo o trabalho da turma, quais seriam as melhores iniciativas para mostrar?
5. Como você imaginaria essa exposição?
6. É necessário fazer outras buscas, visitas ou entrevistas para completar os casos investigados?
7. Seria preciso conseguir mais imagens e desenhos que expliquem os casos, para que eles fiquem mais simples e compreensíveis?



