



MUNICÍPIO DE SANTOS

# PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME VINTE E OITO DE FEVEREIRO

ANO: 6° E 7°

COMPONENTE CURRICULAR: INVESTIGAÇÃO E PESQUISA

PROFESSORA MARIA CLARA

PERÍODO: 14/08 A 26/08

## Investigando nossa alimentação

Como são os hábitos alimentares dos adolescentes da nossa sala?  
Que consequências a alimentação inadequada pode trazer?

### Sobre Obesidade

A obesidade infantil tem crescido muito no Brasil nas últimas duas décadas. Essa pode estar relacionada a fatores hereditários, mas também a maus hábitos alimentares e sedentarismo.

A prática de exercícios físicos aliada à alimentação equilibrada são regras fundamentais para todas as crianças.

Uma alimentação mais saudável e a prática de atividades físicas podem ser favorecidas através de pequenas mudanças no hábito das crianças. Por enfrentarem várias complicações decorrentes da vida moderna, é essencial que os pais proporcionem aos filhos uma dieta equilibrada e atividades físicas.

Bons hábitos alimentares podem ser aprendidos desde cedo, permitindo que a criança conheça desde os seis meses a maior variedade de sabores possível.

Quando os pais são sedentários, os filhos provavelmente o serão, e futuramente podem desenvolver doenças como hipertensão, diabetes e problemas cardíacos.

Fugir da atração da TV e dos computadores e adotar brincadeiras que requer movimentação, como esconde-esconde, pega-pega e amarelinha é um hábito saudável que pode ser estimulado pelos pais.

Quanto à prática de alguma atividade física, essa precisa ser bem orientada, para que o exercício seja adequado à faixa etária. Outro aspecto importante é considerar a preferência da criança, assim ela desfruta mais dos benefícios do exercício, que além de físicos, propicia também o convívio com o outro e o aprendizado de regras.

Por Patrícia Lopes

Equipe Brasil Escola

Fonte: [HTTP://www.brasilecola.com/saude/obesidade-infantil.htm](http://www.brasilecola.com/saude/obesidade-infantil.htm)

**Proposta 1:** Interpretando o texto.

**1) Pesquise o significado de: fatores hereditários, sedentarismo hipertensão, diabetes.**

2) Agora, responda ao questionário abaixo. Cada resposta corresponde a um número de pontos.

**Teste:**

1- Pela manhã você

- a) Não come.
- b) Toma apenas um café
- c) Toma café com leite, achocolatado ou suco de frutas.
- d) Além do item C, você come pão com manteiga.

2 - Você come carne vermelha, frango ou peixe

- a) Raramente.
- b) Uma vez por semana.
- c) Uma vez por dia
- d) No almoço e no jantar.

3 - Durante as refeições você:

- a) Toma água ou suco de frutas.
- b) Toma refrigerantes ou pó para refrescos.
- c) Não ingere nenhum líquido.

4 - No decorrer do dia você:

- a) Não toma leite.
- b) Toma um copo de leite.
- c) Toma mais de um copo de leite.

5 - Nas suas refeições você:

- a) Não come verduras (alface, brócolis e etc.)
- b) Às vezes come verduras.
- c) Sempre come verduras.

6 - Você come queijo

- a) Raramente
- b) Semanalmente
- c) Diariamente.

7 - No decorrer do dia você

- a) Não come frutas.
- b) Às vezes come frutas.
- c) Sempre come frutas.

8 - Você come balas, doces ou chocolates:

- a) Raramente
- b) Semanalmente
- c) Diariamente.

9 - Você costuma:

- a) Comer até se fartar.
- b) Comer apenas o suficiente.

10- Você costuma comer:

- a) Rapidamente, engolindo pedaços grandes de alimentos
- b) Calmamente, mastigando bem os alimentos

3) Após responder a todas as questões, calcule o número de pontos

**CALCULE DE ACORDO COM A LISTA ABAIXO, QUANTOS PONTOS VOCÊ FEZ:**

Questão 1: (A) 0 (B) 20 (C) 35 (D) 50
Questão 2: (A) 0 (B) 5 (C) 30 (D) 40
Questão 3: (A) 0 (B) -30 (C) 30
Questão 4: (A) 0 (B) 20 (C) 60
Questão 5: (A) 0 (B) 30 (C) 50

Questão 6: (A) 10 (B) 30 (C) 60
Questão 7: (A) 0 (B) 30 (C) 50
Questão 8: (A) 30 (B) 10 (C) 5
Questão 9: (A) 0 (B) 20
Questão 10: (A) 0 (B) 10

## REFLETINDO E AGINDO

PONTOS	CONCLUSÃO
Até 205	Cuidado, você não está se alimentando bem
De 206 até 300	Não está se alimentando mal, mas pode melhorar.
De 301 a 400	Você está se alimentando bem! Continue assim!

**4) Agora, pare e pense : É possível melhorar a SUA alimentação? De que forma?**

**Proposta 2:** Elabore um infográfico para alertar as pessoas sobre os riscos da obesidade e instruí-los a ter hábitos mais saudáveis. Para isso, você precisará coletar algumas informações, que poderá retirar do texto abaixo:

### OBESIDADE

Prevenção é a palavra chave para evitar a obesidade. Aqui vão algumas dicas recomendadas por médicos e nutricionistas para que você se previna contra esse mal e tenha uma vida sempre saudável:

- Seguir uma alimentação balanceada, rica em frutas, legumes e verduras.
- Respeitar os horários das refeições e não beliscar guloseimas entre um intervalo e outro.
- Evitar alimentos gordurosos, como doces, frituras e refrigerantes.
- Praticar atividades físicas, sejam esportes no colégio ou academia, desde que seja orientado por um profissional. Caminhar é a melhor pedida, pois qualquer pessoa pode.
- Beba bastante água, pelo menos dois litros por dia. A água é importantíssima no bom desempenho das funções do organismo. Principalmente para quem pratica atividades físicas, pois mantém o corpo sempre hidratado.

A obesidade é um problema grave e deve ser encarado com cuidado. Se você está ou conhece alguém que esteja acima do peso, deve procurar ajuda médica, pois as causas da obesidade podem ter diversas origens desde hábitos irregulares até fatores genéticos e hormonais, ansiedade, consumo exagerado de alimentos gordurosos, falta de atividade física e depressão. Quanto mais cedo for tratado, maiores são as chances de cura. Mas não se esqueça que o mais importante é estarmos de bem com nós mesmos. Ter um corpo legal depende do equilíbrio emocional e uma mente consciente.

**Ivana Silva e Cássia Nunes**