Peças lá, peças cá, essa pirâmide alimentar eu vou montar

Alimentar-se é uma atividade prazerosa e que se torna mais saudável quando conhecemos os alimentos e o funcionamento deles no organismo.

Para termos saúde precisamos, entre outros hábitos, de uma dieta equilibrada, que forneça todos os nutrientes que permitam o bom funcionamento do nosso corpo, o que implica alimentação adequada, que difere de pessoa para pessoa.

De acordo com a BNCC – Base Nacional Comum Curricular, a escola deve propiciar ao aluno "conhecer, apreciar e cuidar de si, do seu corpo e bem-estar, compreendendo-se na diversidade humana, fazendo-se respeitar e respeitando o outro, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza e às suas tecnologias".

Sendo essa uma competência das ciências da natureza no ensino fundamental e da necessidade de orientar os jovens para uma alimentação mais saudável e menos industrializada, é necessário abrir possibilidades de estudos com atividades que elucidem as bases alimentares de que nosso organismo necessita para um bom funcionamento.

Aprofundar os conhecimentos sobre os alimentos e os nutrientes; Compreender a importância de uma alimentação saudável; Desenvolver o raciocínio lógico; Desenvolver o pensamento computacional por meio de atividade desplugada.

Ensino Fundamental II – Ciências

Nutrição; Alimentos e nutrientes (vitaminas, sais minerais, carboidratos, lipídeos, proteínas); Pirâmide alimentar;

Alunos do 8º ano do Ensino Fundamental, podendo ser ampliado às demais séries/anos.

6 aulas com duração de 50 minutos cada.

Papel cartão; Cola; Tesoura; Régua; Ilustrações de alimentos; Livro didático; Lousa; Dado com números.

Passo a passo

Assim, a BNCC aponta que "é preciso oferecer oportunidades para que eles, de fato, envolvam-se em processos de aprendizagem nos quais possam vivenciar momentos de investigação que lhes possibilitem exercitar e ampliar sua curiosidade, aperfeiçoar sua capacidade de observação, de raciocínio lógico e de criação, desenvolver posturas mais colaborativas e sistematizar suas primeiras explicações sobre o mundo natural e tecnológico, e sobre seu corpo, sua saúde e seu bem-estar".

Com base nestes conceitos, esta sequência didática tem como foco apresentar uma forma diversificada no estudo dos alimentos, incentivando, além de bons hábitos alimentares, o interesse para a investigação.

DESENVOLVIMENTO

Etapa 1 - Para iniciar a atividade, organize os alunos em uma roda, explane sobre a importância da alimentação saudável e apresente exemplos da pirâmide alimentar, destacando a relevância de cada alimento para o organismo. Em seguida, proponha um diálogo acerca do tema "Alimentação Saudável".

Para instigar a curiosidade e desenvolver o tema proposto, questione: "como é sua alimentação?", "você sabe a importância dos alimentos para seu corpo?", "como os alimentos ajudam o seu organismo a funcionar?", entre outras possíveis questões.

Ao decorrer das respostas, crie um quadro na lousa com as respostas fornecidas quanto à alimentação de cada aluno (1 aula de 50 minutos).

Etapa 2 - no momento seguinte, apresente a imagem da pirâmide alimentar e solicite que os alunos apontem os alimentos que faltam no quadro a partir do seu conhecimento prévio sobre os alimentos.

No ápice da comparação entre as respostas dos alunos e a imagem da pirâmide, utilize a lousa para criar um mapa conceitual (um modelo) e, com ajuda dele, exponha aos alunos os nutrientes e suas classificações, para facilitar a compreensão. Disponibilize para os alunos o livro didático, para que eles o consultem e possam validar as informações adquiridas.

Ainda com o livro didático, ministre todas as explicações pertinentes ao tema e proponha ao aluno a construção da pirâmide alimentar (2 aulas de 50 minutos cada).

Anotações

Etapa 3 - Confecção da pirâmide. Nesse processo, o professor organizará os alunos em quatro grupos, cada um representando um grupo da pirâmide alimentar, e cada aluno ficará responsável por um alimento de seu grupo.

Com auxílio do professor, os alunos iniciarão a construção de um quebra-cabeça, em que cada alimento deve se encaixar formando os grupos da pirâmide alimentar.

to, solicite aos alunos que utilizem as fichas de papel e as garrafas na formação de comparações e operações, podendo trocar os recipientes com outros grupos para criarem novas operações (1 aula de 50 minutos).

Assim que o quebra-cabeça estiver pronto, conduza os alunos em um único grupo, para que seja realizada a montagem da imagem da pirâmide alimentar por completo.

Etapa 4 - Previamente, o professor deverá ter algumas perguntas sobre a temática para que, ao iniciar o jogo, os participantes, acertando a resposta, possam encaixar a sua peça para a construção da pirâmide. Para iniciar, o professor deverá fazer o jogo do dado: a equipe que tirar o menor número iniciará a jogada, e esta regra se manterá para os próximos.

Vence o jogo o grupo que responder corretamente a cada pergunta e conseguir finalizar a construção da pirâmide alimentar. Para isso, o professor deverá misturar todas as peças do quebra-cabeça, para que quando fizer uma pergunta, um integrante do grupo escolha a peça do alimento correspondente a uma das outras peças que compõem a pirâmide (tempo estimado: 3 aulas de 50 minutos cada).

PRODUTO FINAL

Como produto final desta sequência didática, teremos um quebra-cabeça da pirâmide alimentar produzido com as ilustrações dos alimentos.

AVALIAÇÃO

A avaliação é processual no desenvolvimento das etapas, respeitando a individualidade e construção do conhecimento ao longo do processo pelos alunos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular: Educação é a Base. Brasília, 2018. Disponível em: *http://basenacionalcomum.mec.gov.br/wp-content/uploads/2018/02/bncc-20dez-site.pdf.* Acesso em: 15 nov. 2018

TUTORIAL

Imagem 1 – Materiais necessários para a construção do quebra-cabeça (referente à etapa 3).

Separe previamente os materiais pertinentes à construção do quebra-cabeça da pirâmide alimentar.

Imagem 2 – Medições e desenho da pirâmide alimentar (etapa 3).

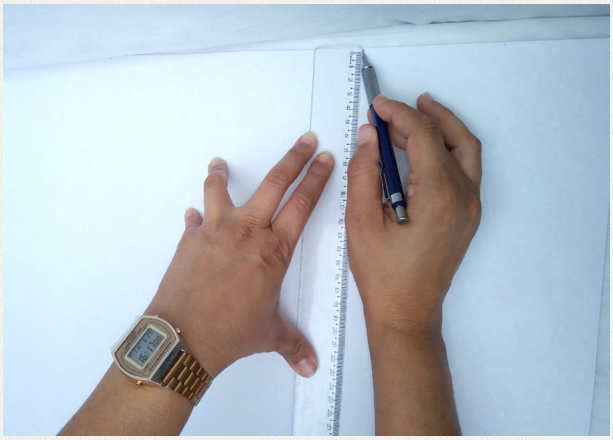
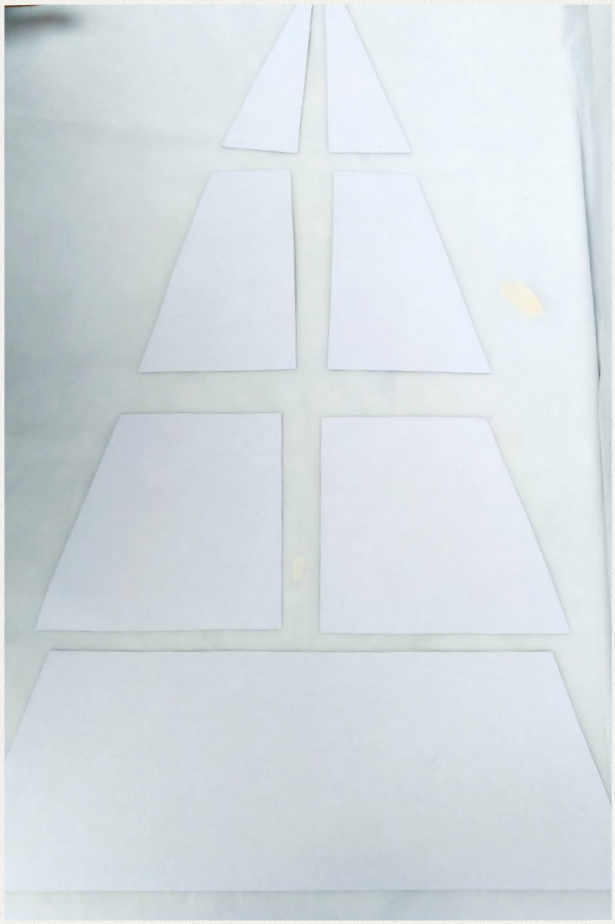


Imagem 3 - Recorte da pirâmide alimentar (etapa 3).



Com auxílio do professor, os alunos realizarão as medições e recortarão a pirâmide alimentar no papel-cartão, que servirá como base principal do quebra-cabeça.

Anotações

Imagem 4 – Colagem das imagens na pirâmide alimentar (etapa 3).

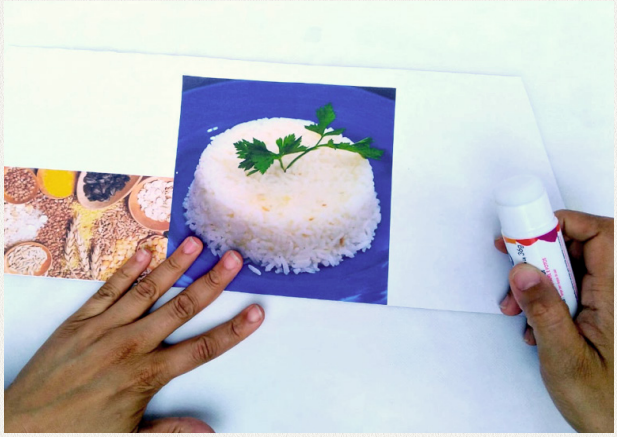


Imagem 5 – Colagem das imagens na pirâmide alimentar (etapa 3).

Os alunos efetuarão as colagens das figuras na base anteriormente recortada.

Imagem 6 - Corte das rebarbas (etapa 3).

Os alunos recortarão as rebarbas para que a pirâmide mantenha seu formato principal.

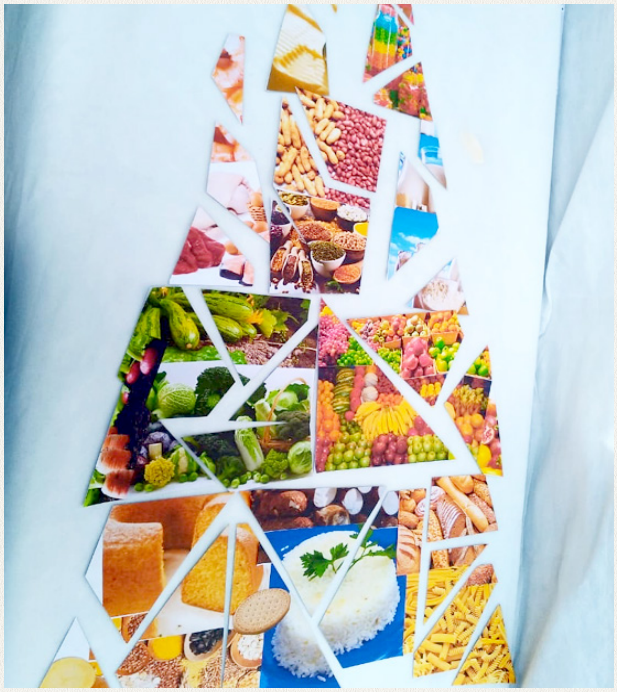
Imagem 7 – Pirâmide alimentar concluída (etapa 3).

Pirâmide alimentar concluída, exposta à visualização dos alunos.

Imagem 8 – Transformando em peças menores (etapa 3).

Os alunos recortarão livremente a pirâmide em peças menores.

Imagem 9 – Trabalho concluído (etapa 3).



Inicia-se o jogo, em que cada grupo tem como objetivo colocar o maior número de peças na pirâmide alimentar.

Profa. Eliza Geralda Marques de Carvalho

Graduada em Ciências Biológicas pela Faculdade de São Paulo. Professora de biologia e ciências no ensino médio e fundamental na rede pública de ensino do estado de São Paulo.

Anotações