



JAQUELINE RENATA AVELLAR

PRODUTO EDUCACIONAL

**TRÊS CORAÇÕES - MG
2022**

JAQUELINE RENATA AVELLAR

**PRODUTO EDUCACIONAL: SEQUÊNCIA DIDÁTICA E CARTILHA
ELETRÔNICA**

**TRÊS CORAÇÕES - MG
2022**

Universidade Vale do Rio Verde
Pró-Reitoria de Pesquisa e Extensão
Mestrado Profissional em Gestão, Planejamento e Ensino

Elaboração: Jaqueline Renata Avellar

Coordenação: Prof. Dr. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior

FICHA CATALOGRÁFICA

Elaborada pela Biblioteca do Centro Universitário Vale do Rio Verde – UNINCOR

A949p Avellar, Jaqueline Renata
Produto educacional: sequência didática e cartilha eletrônica / Jaqueline Renata
Avellar. Três Corações, 2022.
59 f. : il. color.

Coordenação: Dr. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior
Produto técnico-tecnológico.

1. Alimentação escolar. 2. Educação Alimentar e Nutricional. I. Cordeiro Júnior, Dirceu Antônio. II. Centro Universitário Vale do Rio Verde – Unincor. III. Título.

CDU: 613.22

FICHA DE VALIDAÇÃO DE PRODUTO EDUCACIONAL

IDENTIFICAÇÃO DO PTT

Dados básicos

Nome do(a) Mestrando(a): Jaqueline Renata Avellar

Título do Produto Técnico/Tecnológico (PTT): Cartilha: A importância de uma boa refeição no café da manhã para o desenvolvimento escolar de crianças e adolescentes.

Título da Dissertação: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS PARTICULARES: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA MELHORIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES NO ENSINO FUNDAMENTAL.

Data da banca: 10/05/2022

Possui autorização do Comitê de ética (CEP)? ☒ Sim ☐ Não

Público destinado

- ☒ Professores da educação básica
☒ Estudantes do ensino fundamental
☐ Estudantes do ensino médio
☐ Gestores escolares
☐ Gestores municipais de educação

Tipo de produto educacional

- ☒ Sequência didática
☒ Material didático
☐ Vídeos
☐ Páginas na internet
☐ Jogos pedagógicos digitais
☐ Processos de gestão escolar
☐ Processos de gestão de pessoas nas escolas
☐ Projetos de gestão para a escola e/ou para escola/comunidade
☐ Outros - Descrever:

Possui URL?

☐ Sim ☒ Não

Se sim, qual:

Vincula-se à temática da dissertação?

☒ Sim ☐ Não

CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO RIO VERDE - UNINCOR

Três Corações: Av. Castelo Branco, 82 - Chácara das Rosas | CEP: 37417-150 - TELEFONE: 35 3239.1000

Belo Horizonte: Av. Amazonas, 3.200 - Prado | CEP: 30411-186 - TELEFONE: 31 3064.6333

Caxambu: Rua Dr. Viotti, 134 - Centro | CEP: 37440-000 - TELEFONE: 35 3341.3288

Vincula-se ao projeto de pesquisa e à linha de pesquisa?
(X) Sim () Não

Elementos constitutivos do PTT

- a. Possui sumário? (X) Sim () Não
- b. Possui orientações ao professor? (X) Sim () Não
- c. Possui orientações ao estudante? (X) Sim () Não
- d. Possui objetivos/finalidades claros? (X) Sim () Não
- e. Possui metodologia específica do PTT? (X) Sim () Não
- f. Possui referências? (X) Sim () Não
- g. Possui layout adequado à solução do problema da dissertação? (X) Sim () Não
- h. Possui ilustrações adequadas? (X) Sim () Não

Aplicação do PTT

- a. Foi aplicado? (X) Sim () Não
Se sim, onde? Em uma escola da rede particular de Três Corações.
- b. Pode ser aplicado em outros contextos de ensino? (X) Sim () Não
- c. O produto foi aplicado em que condição?
De forma remota, devido à pandemia.
- d. A aplicação do produto envolveu:
 - (X) Alunos do ensino fundamental
 - () Alunos do ensino médio
 - (X) Professores do ensino básico
 - () Professores do ensino superior
 - (....) Diretores de escola
 - (....) Coordenadores pedagógicos
 - (....) Outros membros da comunidade escolar
 - (....) Gestão escolar municipal

MEMBROS DA BANCA

Presidente: Dirceu Antônio Cordeiro Júnior (UNINCOR)

Membro 01: Profa. Dra. Ana Mônica Serakides Ivo (UFMG)

Membro 02: Prof Dr. Galdino Rodrigues de Sousa (UNINCOR)

O produto educacional foi considerado:

- (X) Aprovado
() Aprovado com modificações
() Reprovado

Nota atribuída pela banca ao PTT*: 23
Classificação do PTT no Qualis Edu 2

*Atribuição da nota, vide ficha em anexo neste mesmo documento

Três Corações, 10 de maio de 2022

Presidente

Membro da banca

Membro da banca

CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO RIO VERDE - UNINCOR

Três Corações: Av. Castelo Branco, 82 - Chácara das Rosas | CEP: 37417-150 - TELEFONE: 35 3239.1000

Belo Horizonte: Av. Amazonas, 3.200 - Prado | CEP: 30411-186 - TELEFONE: 31 3064.6333

Caxambu: Rua Dr. Viotti, 134 - Centro | CEP: 37440-000 - TELEFONE: 35 3341.3288

Prof^a. Dra. Renata Mantovani de Lima

Vice-Reitor

Prof^o. Me. Marcelo Junqueira Pereira

Diretor Geral

Prof^o. Leandro Rodrigues de Souza

Diretor Executivo

Prof. Túlio Marcos Romano

Pró-Reitora de Assuntos Administrativos

Prof^a. Viviane Barbosa

Coordenação do Mestrado

Prof^a. Dra. Marília Carvalho de Melo

Mantenedora da UninCor

Fundação Comunitária Tricordiana de Educação – FCTE

Fundação Comunitária Tricordiana de Educação - FCTE
Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações -
UNINCOR Av. Castelo Branco, 82 - Chácara das Rosas –
Centro 37410-000 - Três Corações - MG Tel: (0xx) 35-
3239-1239
E-mail: biblioteca@unincor.edu.br

Catálogo na fonte

Bibliotecária responsável:

ENDEREÇOS UNINCOR

UNIDADE TRÊS CORAÇÕES

Av. Castelo Branco, 82 - Chácara das Rosas 37417-150 -
Três Corações - Minas Gerais

e-mail:
secretaria@unincor.edu.br
Telefax: (35) 3239-1000

UNIDADE BETIM

Rua Santa Cruz, 750, Centro, Betim - Minas Gerais

e-mail:
secretariabt@unincor.edu.br
Telefax: (31) 3514-2500

UNIDADE BELO HORIZONTE

Av Amazonas, 3.200 – Prado - Belo Horizonte – Minas
Gerais

e-mail:
secretariabh@unincor.edu.br
Telefone: (31) 3064-6333

UNIDADE PARÁ DE MINAS

Rua José Bahia Capanema, 440, João Paulo II Minas
Gerais

e-mail:
secretariapm@unincor.edu.br
Telefone: (37) 3232-2089

<http://www.unincor.br>

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO	10
2 PRODUTO EDUCACIONAL	12
2.1 Sequência didática	12
2.2 Cartilha Eletrônica	13
3 CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS	16
APÊNDICES	17
ANEXO.....	58

1 APRESENTAÇÃO

O presente produto educacional é composto por uma Sequência Didática e uma Cartilha Eletrônica construídas a partir do resultado da dissertação “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS PARTICULARES: estratégias pedagógicas para melhoria dos hábitos alimentares de estudantes no Ensino Fundamental”. Este material surgiu com o intuito de promover uma intervenção pedagógica, englobando perspectivas sociais, culturais e emocionais que se relacionam à importância da alimentação saudável, mas que também aborde conteúdos de disciplinas do currículo escolar. Os objetivos específicos foram: realizar, com alunos do ensino fundamental, um estudo diagnóstico sobre dietas alimentares; propor uma sequência didática que mobilize os estudantes a questionarem o papel da mídia na formação dos hábitos alimentares; ministrar aulas sobre os conceitos químicos, biológicos e nutricionais dos alimentos; elaborar uma cartilha eletrônica mostrando a importância do café da manhã para crianças e adolescentes.

A Sequência Didática e a Cartilha Eletrônica foram baseadas em um estudo diagnóstico, focalizando conhecer a compreensão que os alunos possuem acerca das dietas alimentares. A pesquisa foi realizada com alunos dos 8º e 9º anos de uma escola da rede privada da cidade de Três Corações/MG, sendo desenvolvida por Jaqueline Renata Avellar, mestranda do curso de Pós-graduação em Mestrado Profissional em Gestão, Planejamento e Ensino da Universidade do Vale do Rio Verde (UNINCOR) e orientada pelo Prof. Dr. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior.

A Lei nº 9.394/96, que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional faz menção em seu texto a respeito da alimentação e saúde em dois momentos: no Artigo 4º, inciso VIII e no Artigo 71º, inciso IV. O enfoque principal é dado aos programas de suplementação alimentar e de assistência à saúde (BRASIL, 2014). Já os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 2015) sugerem que o tema seja abordado como tema transversal, ou seja, valorizando a interdisciplinaridade e contribuindo para favorecer a construção de valores relacionados à saúde.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) inclui a educação alimentar apenas em associação com as ciências da natureza (BRASIL, 2017), a alimentação saudável e a pirâmide alimentar podem ser trabalhadas de forma interdisciplinar, envolvendo, além das Ciências e matemática, outros conteúdos, como por exemplo, História, Geografias, Sociologia e

Educação Física. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) propõem que um dos fatores mais significativos para a promoção da saúde é a educação. Educar, de forma interdisciplinar, e considerando um contexto social, contribui na formação de um cidadão responsável, preocupado consigo mesmo e com a coletividade (BRASIL, 2015).

Flores et al. (2015) descrevem, também, que a escola é uma instituição de grande influência na vida dos adolescentes. É o lugar ideal para se desenvolver ações de promoção à saúde, e o desenvolvimento de uma alimentação saudável, entretanto é necessário a contribuição da família para otimizar este processo, visto que cotidianamente, é um desafio preparar alimentos saudáveis que consigam agradar ao paladar das crianças e adolescentes.

Constitui-se um desafio para os profissionais da saúde e da educação a implementação de ações que promovam modificações nos hábitos alimentares dos escolares, com vista à obtenção de uma alimentação saudável. Uma dessas ações diz respeito ao uso de recursos didáticos que viabilizem a veiculação de informações e de conhecimentos. A utilização de ferramentas de fácil aplicabilidade pode contribuir para capacitar os alunos em relação à sua alimentação.

2 PRODUTO EDUCACIONAL

Como produto educacional da presente pesquisa foram elaboradas uma sequência didática e uma cartilha eletrônica.

2.1 Sequência didática

A sequência didática proposta por este trabalho integra a abordagem principalmente de assuntos que englobam as dietas alimentares. Essa proposição educativa é destinada para o público adolescente, sendo este um recurso que poderá auxiliar o professor nas aulas que envolverão a temática em questão.

Essa ação foi desenvolvida em conjunto com a professora de ciências, com o intuito de melhor aprendizado dos alunos e correlação com as disciplinas aprendidas em sala de aula. A sequência foi abordada em três aulas, para que o conteúdo fosse apresentado de forma clara e concisa para os alunos.

A sequência didática foi apresentada da seguinte forma:

1 – Aula 1: Conhecendo os alimentos presentes no cotidiano

- Foi apresentado aos alunos o texto “Porque gostamos tanto de comida?” (Anexo A), buscando fazer com que eles vejam que a alimentação está interligada com o cotidiano e a vida. E mostrando também a relação entre a alimentação e fatores sociais.

2 – Aula 2: A química dos alimentos e a pirâmide alimentar

- Foi apresentado aos alunos o vídeo “Pirâmide Alimentar – Nutrição”, do canal no Youtube: Sou + Saúde (<https://www.youtube.com/watch?v=Y5Jl9UAp-es>).
- Após o vídeo, foi ministrada uma aula relatando sobre a química dos alimentos (Apêndice A). Devido a pandemia, a aula foi realizada de forma online, utilizando-se do Power Point para apresentação do conteúdo.

3 – Aula 3: Transtornos alimentares e Dietas Restritivas

- O tema “Transtornos Alimentares e Dietas Restritivas” é frequente na mídia e está em constante diálogo entre os indivíduos da sociedade. Para abordar esta questão

de forma crítica, de modo que os alunos possam refletir acerca de suas escolhas alimentares, os participantes foram convidados a analisar duas situações problemas (Apêndice B) que acontecem no dia-a-dia.

- Durante a atividade houve explicações sobre os diferentes aspectos das dietas alimentares e como estas podem se caracterizar como restritivas.

Durante as aulas, os alunos ficaram à vontade para fazer perguntas e também participarem de forma ativa das atividades, tendo a oportunidade de expressarem as suas experiências com relação à alimentação.

2.2 Cartilha Eletrônica

Com o objetivo de levar maiores conhecimentos aos alunos, pais, responsáveis e professores, foi elaborado, como produto educacional da presente pesquisa, a cartilha eletrônica intitulada “A importância do café da manhã: cartilha eletrônica sobre a importância de uma boa refeição no café da manhã para o desenvolvimento escolar de crianças e adolescentes” (Apêndice C).

Para a elaboração do produto foram utilizados programas de edição de texto, programas de desenho digital, editores de imagem e vídeo, artigos científicos e as respostas dos questionários e também das observações realizadas durante a aplicação da sequência didática. Não houve nenhuma forma de contato presencial entre os envolvidos na investigação e os pesquisadores.

O objetivo da cartilha foi apresentar a importância do café da manhã para crianças e adolescentes em fase escolar, mostrando como uma alimentação equilibrada e saudável no café da manhã faz com que eles tenham mais disposição e energia, auxiliando no desempenho escolar.

Esse material pode ser utilizado tanto pelos professores, para trabalhar o assunto em sala de aula, quanto para os pais e responsáveis se informarem mais, fazendo com eles possam auxiliar em casa também sobre a importância da alimentação saudável. O material possui conteúdos relacionados ao café da manhã, mas poderá ser adaptado para as outras refeições importantes que são realizadas durante o dia a dia da criança e do adolescente.

Nesta cartilha, contém informações sobre a pirâmide alimentar, seus grupos e a importância de cada um deles, fazendo a correlação desses grupos com a disciplina de

ciências, explicando o que vem a ser carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas e minerais.

O texto também aborda a importância da primeira refeição do dia (o café da manhã) no desempenho escolar e na concentração.

Ao final da cartilha, é possível encontrar algumas opções de café da manhã equilibrado e saudável para ofertar para as crianças e adolescentes.

3 CONCLUSÃO

A sequência didática e a cartilha eletrônica tiveram um impacto positivo no entendimento dos estudantes sobre os temas propostos. Os índices de aceitação do produto elaborado nessa presente pesquisa sugerem que o material pode ser utilizado como material complementar sobre alimentação saudável, buscando conscientizar ainda mais crianças e adolescentes sobre a importância de refeições balanceadas para melhorar o desempenho escolar.

Ressalta-se que tanto a cartilha quanto a sequência didática podem ser adaptadas para os demais anos da educação básica, pois os professores no planejamento de aulas que envolvam a química dos alimentos, a pirâmide alimentar e a importância da alimentação saudável, além de aspectos geográficos, históricos e sociológicos relacionados ao tema.

Esse produto educacional auxilia em estratégias pedagógicas que visem à educação alimentar e, de forma interdisciplinar, pode ser utilizado como ferramentas didáticas em conteúdos da grade curricular.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC):** educação é a base. Ministério da Educação (MEC), 2017.

BRASIL. Ministério da Educação Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Conselho Nacional dos Procuradores Gerais do Ministério Público dos Estados, do Distrito Federal e da União Grupo Nacional de Direitos Humanos. **Cartilha Nacional da Alimentação Escolar**. Brasília, DF. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia Alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: MS; 2014.

FLORES, A. S.; PAGLIARINI, C. D.; NASCIMENTO, S. S.; ESCOLANO, A. C. M. Nutrição e Educação Alimentar no Ensino Fundamental, com o auxílio da Pirâmide Alimentar. **8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP**, 2015. ISSN 2176-9761.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Aula sobre a Química dos Alimentos

A QUÍMICA DOS ALIMENTOS

Nutricionista Jaqueline Renata Avellar

2021

A PIRÂMIDE ALIMENTAR

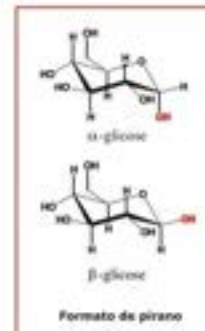
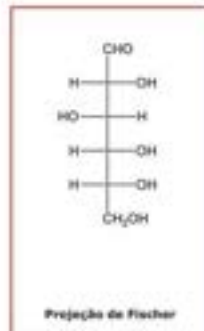
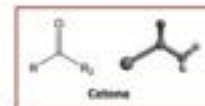
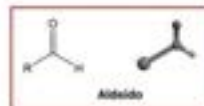


Fonte: Blog "NutriDicas" (2021)

- ▶ A pirâmide alimentar é utilizada de maneira a adequar as nossas refeições, protegendo-a de deficiências e também de excessos nutricionais.
- ▶ Ela foi planejada para ressaltar três conceitos importantes à nossa alimentação: variedade, proporcionalidade e moderação.
- ▶ Mostra os diferentes tipos de alimentos a serem utilizados pela alimentação.
- ▶ As recomendações, em termos de porções, são observadas para atender todos os indivíduos saudáveis, maiores de 2 anos.
- ▶ O número de porções de cada grupo depende das necessidades de energia, que variam conforme idade, sexo e atividade física.
- ▶ Os alimentos devem ser consumidos adequadamente, evitando a ingestão excessiva de gorduras e açúcares.

CARBOIDRATOS

- ▶ Abrangem um dos grandes grupos de biomoléculas na natureza, além de serem a mais abundante fonte de energia.
- ▶ Eles podem ser chamados, de uma maneira geral, de glicídios, amido ou açúcar.
- ▶ São classificados como polihidroxiáldeídos ou polihidroxiketonas.



CARBOIDRATOS

- ▶ Alimentos ricos em carboidratos:
cereais; pães; farinhas e tubérculos
- ▶ Desempenham as seguintes funções:
 - Fonte de energia
 - Preservação das proteínas
 - Proteção contra corpos cetônicos
 - Combustível para o sistema nervoso central



CARBOIDRATOS

- ▶ Principais carboidratos:
 - FRUTOSE
 - GLICOSE
 - GALACTOSE
 - SACAROSE
 - LACTOSE
 - MALTOSE
 - AMIDO
 - MALTODEXTRINA
 - CELULOSE
 - QUITINA
 - PECTINA



LIPÍDEOS

- O QUE A MANTEIGA E O AZEITE POSSUEM EM COMUM?



- Ambos fazem parte de uma classe de moléculas conhecidas como **LIPÍDEOS**.

LIPÍDEOS

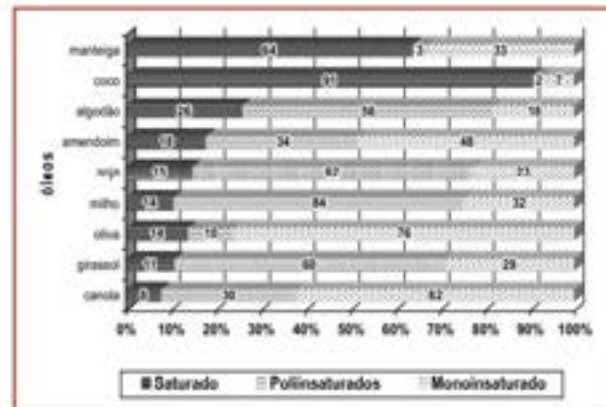
- As funções dos lipídeos são:

1. Fornecer energia.
2. Ser precursores de hormônios.
3. Auxiliar na absorção e no transporte das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).
4. Melhorar a textura e o sabor dos alimentos.



LIPÍDEOS

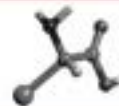
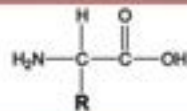
- Composição de alguns óleos em relação ao tipo de ácido graxo presente.



AMINOÁCIDOS E PROTEÍNAS

- Na natureza encontramos 20 tipos de aminoácidos.

Estrutura Geral dos Aminoácidos



- Os aminoácidos são unidades estruturais para construir as proteínas em nosso corpo.

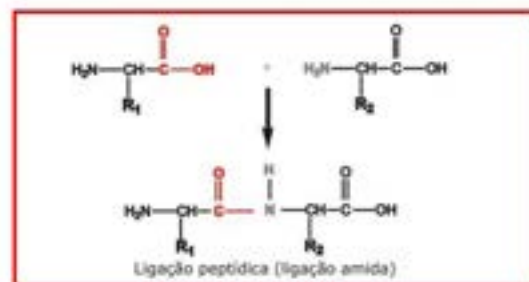
AMINOÁCIDOS E PROTEÍNAS

- Dentre os 20 aminoácidos, existem 10 que são conhecidos como essenciais.

Aminoácidos essenciais	Aminoácidos não essenciais
Arginina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina.	Alanina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutâmico, glutamina, glicina, prolina, serina e tirosina.

AMINOÁCIDOS E PROTEÍNAS

- As proteínas são componentes primordiais das células vivas e são resultantes da condensação de aminoácidos, com formação da ligação peptídica.



AMINOÁCIDOS E PROTEÍNAS

- ▶ Função das proteínas:
 - Função estrutural;
 - Catalisadores biológicos;
 - Hormônios;
 - Anticorpos;
 - Transporte de nutrientes e metabólitos.



VITAMINAS

- ▶ São nutrientes essenciais que devem ser providos ao organismo através da dieta.
- ▶ As necessidades vitamínicas de um indivíduo variam de acordo com fatores como idade, clima, atividade que desenvolve e estresse a que é submetido.
- ▶ As vitaminas pertencem a diferentes classes de compostos químicos, apresentando assim diversidade em suas propriedades físicas, químicas e bioquímicas.
- ▶ As vitaminas, como as enzimas, representam um autêntico biocatalizador, que intervém em funções básicas dos seres vivos, como o metabolismo, o equilíbrio mineral do organismo e a conservação de certas estruturas e tecidos.

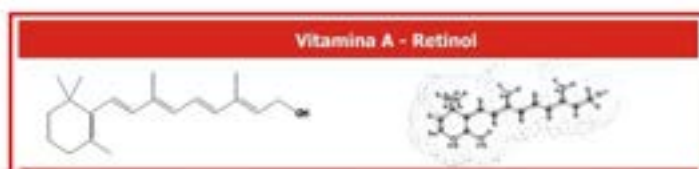
VITAMINAS

► Classificação das vitaminas

LIPOSSOLÚVEIS São solúveis em lipídios e as vitaminas lipídicas	HIDROSSOLÚVEIS São solúveis em água
Vitamina A (Retinol)	Vitamina B1 (Tiamina)
	Vitamina B2 (Riboflavina)
Vitamina D	Vitamina B3 (Niacina)
	Vitamina B5 (Ác. Pantotênico)
Vitamina E	Vitamina B6 (Piridoxina)
	Vitamina B9 (Ác. Fólico)
Vitamina K	Vitamina B12 (Cianocobalamina)
	Vitamina C (Ác. Ascórbico)

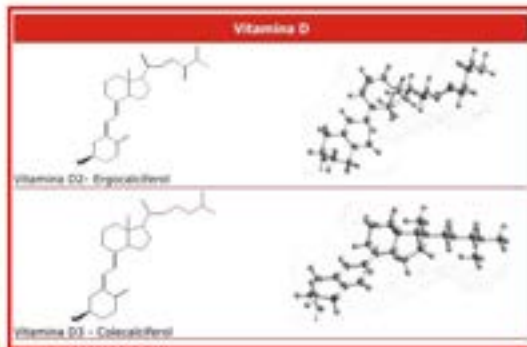
VITAMINAS

► Vitamina A



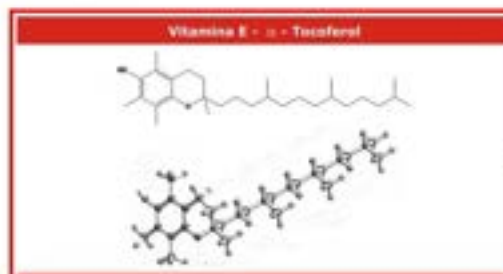
VITAMINAS

► Vitamina D



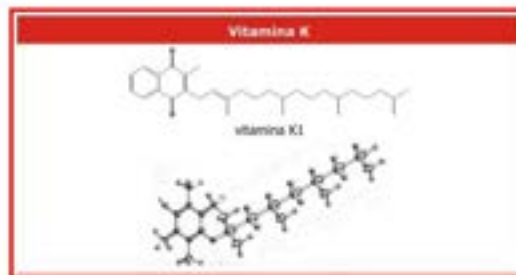
VITAMINAS

► Vitamina E



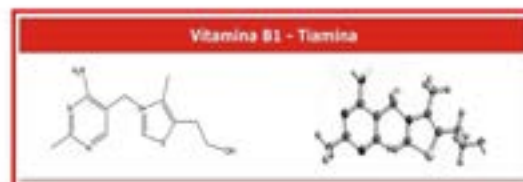
VITAMINAS

► Vitamina K



VITAMINAS

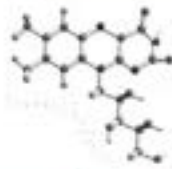
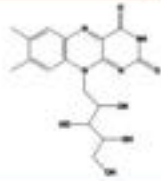
► Vitamina B1



VITAMINAS

► Vitamina B2

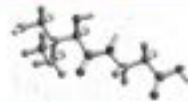
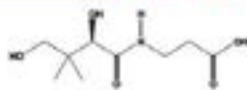
Vitamina B2 - Riboflavina



VITAMINAS

► Vitamina B5

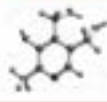
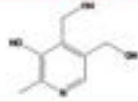
Vitamina B5 - Ácido Pantotênico



VITAMINAS

► **Vitamina B6**

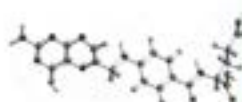
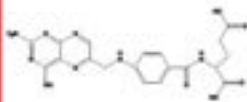
Vitamina B6 - Piridoxina (Piridoxol)



VITAMINAS

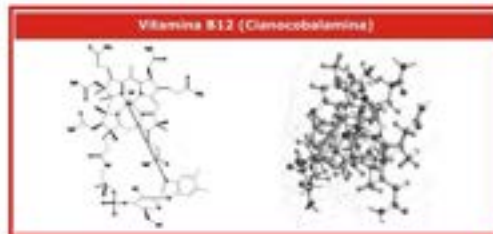
► **Vitamina B9**

Vitamina B9 - Ácido Fólico



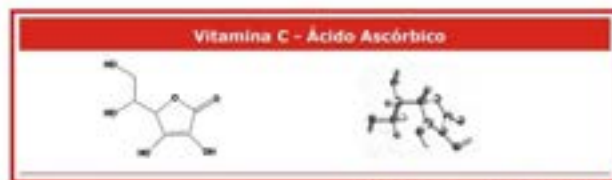
VITAMINAS

► Vitamina B12



VITAMINAS

► Vitamina C



MINERAIS

- ▶ Os minerais, como as vitaminas, não podem ser sintetizados pelo organismo e, por isso, devem ser obtidos através da alimentação.
- ▶ Os minerais são importantes na prática esportiva, uma vez que durante o exercício físico a perda de água pelo suor é sempre acompanhada pela perda de minerais (eletrólitos, de sais, especialmente) como o sódio, cloreto, potássio, magnésio e cálcio.
- ▶ A falta destes minerais pode levar ao aparecimento de câibras musculares.
- ▶ O consumo de uma alimentação balanceada, com o fornecimento adequado de alimentos, tanto de origem animal quanto vegetal, normalmente é suficiente para suprir as necessidades nutricionais de minerais.

MINERAIS

- ▶ Classificação dos minerais

ELETRÓLITOS Importantes na manutenção do equilíbrio hidroeletrolítico	MACRONUTRIENTES Presentes em maiores concentrações no organismo
Sódio	Cálcio
Potássio	Magnésio
Cloro	Fósforo
	Enxofre
MICRONUTRIENTES (minerais em menores quantidades, mas com funções específicas essenciais)	ELEMENTOS ULTRATRAÇOS (quantidades pequeníssimas, e com funções metabólicas ainda não totalmente elucidadas)
Ferro	Flúor
Zinco	
Iodo	
Cromo	
Manganês	





**OBRIGADA
PELA
ATENÇÃO!**

APÊNDICE B – Três Situações Problemas

Situação 1

Layla é uma adolescente de quinze anos, todos os dias ela sofre bullying na escola devido ao seu excesso de peso. Ela é uma garota com autoestima baixa e se sente bastante triste com os comentários realizados pelos colegas. Com intuito de emagrecer rapidamente, Layla resolveu aderir a uma dieta alimentar, na qual ela só irá ingerir sopa e água por 40 dias. Vocês acham que esse tipo de dieta traz benefícios para a saúde desta adolescente? Vocês já fizeram alguma dieta restritiva como a que Layla pretende realizar? Quais as consequências esse tipo de dieta pode gerar para a saúde da adolescente? Vocês acham que o excesso de peso é uma doença? Qual a medida correta Layla pode recorrer para emagrecer?

Situação 2

Júnior tem dezessete anos e há um ano exercita musculação diariamente. Desde então, ele tem uma dieta bastante rígida, consumindo apenas proteínas, a adoção desta dieta surgiu com o objetivo de adquirir massa muscular. Vocês acham a medida assentida por Júnior é adequada para sua saúde? Vocês conhecem pessoas que possuem esse tipo de dieta? Quais as consequências desse tipo de dieta para a saúde de Júnior? Existem outros meios para se adquirir massa muscular?

APÊNDICE C – Cartilha Eletrônica



A AUTORA



**NUTRICIONISTA FORMADA
PELA UNIVERSIDADE VALE DO
RIO VERDE — UNINCOR.**

**ATUALMENTE PÓS-
GRADUANDA NO PROGRAMA
DE MESTRADO PROFISSIONAL
EM GESTÃO, PLANEJAMENTO
E ENSINO, TAMBÉM PELA
UNIVERSIDADE VALE DO RIO
VERDE — UNINCOR.**

INFORMAÇÕES INICIAIS

UMA REFEIÇÃO MATINAL BEM FEITA, QUE INCLUA TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS, É UM BÔNUS E TANTO PARA AS CRIANÇAS!

ESTUDOS CIENTÍFICOS MOSTRAM QUE O CONSUMO ADEQUADO DO CAFÉ DA MANHÃ MELHORA A CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO E DEIXA A CRIANÇA MAIS DISPOSTA A APRENDER, OU SEJA, TEM UM MELHOR DESEMPENHO COGNITIVO.

ISTO PORQUE APÓS O PERÍODO DE JEJUM DURANTE O SONO, O CORPO E O CÉREBRO PRECISAM DE ALIMENTO PARA COMEÇAR A DESEMPENHAR SUAS FUNÇÕES.

PORTANTO, A FALTA DE ALIMENTAÇÃO AO ACORDAR TEM IMPACTO NA ENERGIA DA CRIANÇA E, CONSEQUENTEMENTE, ELA TERÁ MENOS DISPOSIÇÃO, FICARÁ MAIS CANSADA E HAVERÁ QUEDA NO DESEMPENHO ESCOLAR.

**COM BASE NESSAS INFORMAÇÕES, O OBJETIVO DESSA
CARTILHA É APRESENTAR A IMPORTÂNCIA DE UMA
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SAUDÁVEL NO CAFÉ DA
MANHÃ PARA QUE CRIANÇAS E ADOLESCENTES TENHAM
MAIS DISPOSIÇÃO E ENERGIA, AUXILIANDO NO
DESEMPENHO ESCOLAR!!!**

**NESSA CARTILHA VOCÊ ENCONTRARÁ INFORMAÇÕES
SOBRE A PIRÂMIDE ALIMENTAR, SEUS GRUPOS E A
IMPORTÂNCIA DE CADA UM DELES, RELACIONANDO OS COM
A DISCIPLINA DE CIÊNCIAS. INFORMAÇÕES SOBRE A
IMPORTÂNCIA DA PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA (CAFÉ DA
MANHÃ).**

**E, AO FINAL DELE, IRÁ ENCONTRAR ALGUMAS OPÇÕES DE
CAFÉ DA MANHÃ PARA AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES!!**

A PIRÂMIDE ALIMENTAR

1 - A PIRÂMIDE ALIMENTAR É UTILIZADA DE MANEIRA A ADEQUAR AS NOSSAS REFEIÇÕES, PROTEGENDO-A DE DEFICIÊNCIAS E TAMBÉM DE EXCESSOS NUTRICIONAIS.

2- ELA FOI PLANEJADA PARA RESSALTAR TRÊS CONCEITOS IMPORTANTES A NOSSA ALIMENTAÇÃO: VARIEDADE, PROPORCIONALIDADE E MODERAÇÃO.



3- O NÚMERO DE PORÇÕES DE CADA GRUPO DEPENDE DAS NECESSIDADES DE ENERGIA, QUE VARIAM CONFORME IDADE, SEXO E ATIVIDADE FÍSICA.

4- OS ALIMENTOS DEVEM SER CONSUMIDOS ADEQUADAMENTE, EVITANDO A INGESTÃO EXCESSIVA DE GORDURAS E AÇÚCARES.

A PIRÂMIDE ALIMENTAR

A PIRÂMIDE DIVIDE OS ALIMENTOS EM 8 GRUPOS E INDICA OS QUE POSSUEM OS NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA DAR ENERGIA E PREVENIR DOENÇAS..

1 - CEREAIS, PÃES E TUBÉRCULOS



É O MAIOR GRUPO ALIMENTAR E COMPÕE A BASE DA PIRÂMIDE ALIMENTAR. É NESSE GRUPO QUE ESTÃO AS FONTES DE CARBOIDRATOS COMO AVEIA, PÃO, ARROZ, FARINHAS INTEGRAIS, BATATA DOCE ENTRE OUTROS. OS ALIMENTOS DESSE GRUPO TÊM IMPORTANTES FONTES DE ENERGIA COMO CARBOIDRATOS COMPLEXOS, VITAMINAS DO COMPLEXO B E FIBRAS.

2 - HORTALIÇAS

É O GRUPO DAS VERDURAS E LEGUMES, FONTES DE VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS. SÃO ESSENCIAIS PARA A REGULAÇÃO DE DIVERSAS FUNÇÕES METABÓLICAS E PARA FUNCIONAMENTO ADEQUADO DO ORGANISMO.



VOCÊ SABE O QUE SÃO OS CARBOIDRATOS?

- ABRANGEM UM DOS GRANDES GRUPOS DE BIOMOLÉCULAS NA NATUREZA, ALÉM DE SEREM A MAIS ABUNDANTE FONTE DE ENERGIA.
- ELES PODEM SER CHAMADOS, DE UMA MANEIRA GERAL, DE GLICÍDIOS, AMIDO OU AÇÚCAR.
- SÃO CLASSIFICADOS COMO POLIHIDROXIALDEÍDOS OU POLIHIDROXICETONAS.



DESEMPENHAM AS SEGUINTE FUNÇÕES:

- FONTE DE ENERGIA
- PRESERVAÇÃO DAS PROTEÍNAS
- PROTEÇÃO CONTRA CORPOS CETÔNICOS
- COMBUSTÍVEL PARA O SISTEMA NERVOSO CENTRAL

3 - FRUTAS



ASSIM COMO AS HORTALIÇAS, AS FRUTAS SÃO FONTES DE FIBRAS, VITAMINAS E MINERAIS ESSENCIAIS AO FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO. ELAS OFERECEM OS ANTIOXIDANTES (VITAMINAS A, C , E) QUE SÃO NUTRIENTES IMPORTANTES PARA A PROTEÇÃO DAS CÉLULAS, POIS COMBATEM A AÇÃO DOS RADICAIS LIVRES.

4 - LEGUMINOSAS

NESTE GRUPO ESTÃO OS GRÃOS COMO: FEIJÕES, LENTILHA, GRÃO DE BICO, SOJA E OLEAGINOSAS. RICOS EM FIBRAS, CONTRIBUEM PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO INTESTINO.



VOCÊ SABE O QUE SÃO AS VITAMINAS?



-SÃO NUTRIENTES ESSENCIAIS QUE DEVEM SER PROVIDOS AO ORGANISMO ATRAVÉS DA DIETA.

- AS NECESSIDADES VITAMÍNICAS DE UM INDIVÍDUO VARIAM DE ACORDO COM FATORES COMO IDADE, CLIMA, ATIVIDADE QUE DESENVOLVE E ESTRESSE A QUE É SUBMETIDO.

- PERTENCEM A DIFERENTES CLASSES DE COMPOSTOS QUÍMICOS, APRESENTANDO ASSIM DIVERSIDADE EM SUAS PROPRIEDADES FÍSICAS, QUÍMICAS E BIOQUÍMICAS.

- AS VITAMINAS, COMO AS ENZIMAS, REPRESENTAM UM AUTÊNTICO BIOCATALIZADOR, QUE INTERVÉM EM FUNÇÕES BÁSICAS DOS SERES VIVOS, COMO O METABOLISMO, O EQUILÍBRIO MINERAL DO ORGANISMO E A CONSERVAÇÃO DE CERTAS ESTRUTURAS E TECIDOS

VOCÊ SABE O QUE SÃO OS MINERAIS?

- OS MINERAIS, COMO AS VITAMINAS, NÃO PODEM SER SINTETIZADOS PELO ORGANISMO E, POR ISSO, DEVEM SER OBTIDOS ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO.
- SÃO IMPORTANTES NA PRÁTICA ESPORTIVA, UMA VEZ QUE DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO A PERDA DE ÁGUA PELO SUOR É SEMPRE ACOMPANHADA PELA PERDA DE MINERAIS (ELETRÓLITOS, DE SAIS, ESPECIALMENTE) COMO O SÓDIO, CLORETO, POTÁSSIO, MAGNÉSIO E CÁLCIO.
- A FALTA DESTES MINERAIS PODE LEVAR AO APARECIMENTO DE CÂIBRAS MUSCULARES.
- O CONSUMO DE UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA, COM O FORNECIMENTO ADEQUADO DE ALIMENTOS, TANTO DE ORIGEM ANIMAL QUANTO VEGETAL, NORMALMENTE É SUFICIENTE PARA SUPRIR AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DE MINERAIS.



5 - CARNES E OVOS



ESTE É O PRINCIPAL GRUPO DAS FONTES DE **PROTEÍNAS** DE ORIGEM ANIMAL, ESSENCIAL PARA A FORMAÇÃO DE TECIDOS, ENZIMAS E ANTICORPOS. É NELE QUE ESTÃO TAMBÉM OS ALIMENTOS RICOS EM FERRO E VITAMINAS B6 E B12, QUE AJUDAM A PREVENIR AS ANEMIAS.

6 - LEITE E DERIVADOS

OS ALIMENTOS DESTE GRUPO TAMBÉM SÃO FONTES DE **PROTEÍNAS**, ALÉM DE SEREM RICOS EM CÁLCIO, NUTRIENTE FUNDAMENTAL PARA CONSTITUIÇÃO DOS NOSSOS OSSOS E DENTES.



VOCÊ SABE O QUE SÃO AS PROTEÍNAS?

AS PROTEÍNAS SÃO COMPONENTES PRIMORDIAIS DAS CÉLULAS VIVAS E SÃO RESULTANTES DA CONDENSAÇÃO DE AMINOÁCIDOS, COM FORMAÇÃO DA LIGAÇÃO PEPTÍDICA.



FUNÇÕES DAS PROTEÍNAS:

- 1- FUNÇÃO ESTRUTURAL;**
- 2- CATALISADORES BIOLÓGICOS;**
- 3- HORMÔNIOS;**
- 4 - ANTICORPOS;**
- 5- TRANSPORTE DE NUTRIENTES E METABÓLITOS.**

7 - ÓLEOS E GORDURAS



FONTE DE ENERGIA, OS ÓLEOS E GORDURAS (LIPÍDEOS) SÃO RESPONSÁVEIS PELO TRANSPORTE DE VITAMINAS DO COMPLEXO B NO ORGANISMO. POR SEREM RICOS EM CALORIAS, SUA INGESTÃO DEVE SER MODERADA E EQUILIBRADA. ESCOLHA OS ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS BOAS COMO ÓLEO VEGETAL, AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM, LINHAÇA, CASTANHAS E AMÊNDOAS.

8 - AÇÚCARES

ESTE GRUPO É O “PATINHO FEIO” DA PIRÂMIDE. COMPOSTO POR AÇÚCAR, MEL, DOCES E PRODUTOS AÇUCARADOS COMO ACHOCOLATADOS. SÃO POBRES EM NUTRIENTES, NÃO TÊM FIBRAS, E SEU CONSUMO DEVE SER ESPORÁDICO.



O QUE A MANTEIGA E O AZEITE POSSUEM EM COMUM?



**AMBOS FAZEM PARTE DE UMA CLASSE DE MOLÉCULAS
CONHECIDAS COMO **LIPÍDEOS**.**

AS FUNÇÕES DOS LIPÍDEOS SÃO:

- 1. FORNECER ENERGIA.**
- 2. SER PRECURSORES DE HORMÔNIOS.**
- 3. AUXILIAR NA ABSORÇÃO E NO TRANSPORTE DAS VITAMINAS
LIPOSSOLÚVEIS (A, D, E E K).**
- 4. MELHORAR A TEXTURA E O SABOR DOS ALIMENTOS.**

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

1 - OS ALIMENTOS ENERGÉTICOS SÃO AQUELES QUE, NO PROCESSO DE DIGESTÃO, TORNAM-SE RAPIDAMENTE FONTE DE ENERGIA PARA AS FUNÇÕES DO NOSSO ORGANISMO.



2 - COMO O PRÓPRIO NOME DIZ, ESSES ALIMENTOS SÃO RESPONSÁVEIS POR FORNECER COMBUSTÍVEL PARA QUE NOSSO CORPO POSSA DESEMPENHAR TODAS AS SUAS FUNÇÕES NORMALMENTE.

3 - ELES FORNECEM ENERGIA PARA TODOS OS PROCESSOS METABÓLICOS (DIGESTÃO E ABSORÇÃO DOS ALIMENTOS, SONO, BIOSÍNTESE DE MOLÉCULAS ENTRE OUTROS) E PARA OS EXERCÍCIOS FÍSICOS (ANDAR, CORRER, TRABALHAR, BRINCAR, RESPIRAR ETC).

4 - OS CARBOIDRATOS SÃO OS PRINCIPAIS ALIMENTOS QUE FORNECEM ENERGIA.



ALIMENTOS REGULADORES

1 - ALIMENTOS REGULADORES SÃO AQUELES QUE, COMO O PRÓPRIO NOME SUGERE, REGULAM E CONTROLAM AS FUNÇÕES DO ORGANISMO, MANTENDO O SEU BOM FUNCIONAMENTO.

2 - OS NUTRIENTES ENCONTRADOS NOS ALIMENTOS REGULADORES SÃO ESSENCIAIS PARA CONTROLAR PROCESSOS METABÓLICOS QUE ACONTECEM DIARIAMENTE E CONSTANTEMENTE NO NOSSO ORGANISMO, SEM ELES VÁRIOS PROCESSOS VITAIS FICARIAM COMPROMETIDOS.



3 - OS ALIMENTOS REGULADORES SÃO DE ORIGEM VEGETAL, SENDO PRINCIPALMENTE COMPOSTOS POR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES.



4 - OS ALIMENTOS REGULADORES SÃO ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS.

ALIMENTOS EXTRA ENERGÉTICOS

1 - SÃO ALIMENTOS QUE POSSUEM GRANDE QUANTIDADE DE CALORIAS, COMO OS ÓLEOS, GORDURAS E AÇÚCARES.



2 - APESAR DE SEREM UMA BOA FONTE ENERGÉTICA, O CONSUMO DEVE SER MODERADO, ENTRE 2 A 3 PORÇÕES DIÁRIAS.

3 - A INGESTÃO EXCESSIVA DESSES ALIMENTOS PODE SER UM FATOR DE RISCO PARA DOENÇAS COMO OBESIDADE E DOENÇAS CARDÍACAS.



O CAFÉ DA MANHÃ



E SUA IMPORTÂNCIA

1 - A PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA É UMA DAS TRÊS MAIS IMPORTANTES, PERDENDO APENAS PARA O ALMOÇO E JANTAR, EM MUITOS CASOS NÃO TEM A IMPORTÂNCIA QUE DEVERIA.

2 - ASSIM QUE ACORDAMOS, NECESSITAMOS DE "COMBUSTÍVEL" PARA RETOMAR AS ATIVIDADES E INICIAR UM DIA COM ATIVIDADE PLENA.

3 - É POR ISSO QUE O DESJEJUM, COMUMENTE DENOMINADO DE CAFÉ DA MANHÃ, É A 3ª REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE DO DIA.

4 - COM A HARMONIA ENTRE NUTRIENTES ESSENCIAIS E ENERGIA, ELE OFERECE O QUE NOSSO CORPO PRECISA PARA TRABALHAR BEM, GARANTE O BOM HUMOR PELA MANHÃ E A DISPOSIÇÃO PARA OS EXERCÍCIOS. E AINDA, COMO MELHORA A ATENÇÃO E A CONCENTRAÇÃO, FAVORECE OS ESTUDOS.

5 - ESPECIALISTAS ATESTAM QUE INICIAR O DIA SEM UMA REFEIÇÃO ADEQUADA QUALI E QUANTITATIVAMENTE PODE PROMOVER UMA REDUÇÃO DE ATÉ 30% NO RENDIMENTO EM SUAS ATIVIDADES DURANTE O DIA.

6 - O CAFÉ DA MANHÃ EQUILIBRADO É UMA REFEIÇÃO IMPORTANTE PARA MANTER O METABOLISMO ATIVO AO LONGO DO DIA, E DEVE SER REALIZADO ESPECIALMENTE PELAS CRIANÇAS E PELOS ADOLESCENTES QUE DEMANDAM DE MAIOR ENERGIA.

7 - UM BOM CAFÉ DA MANHÃ PODE AJUDAR A REGULAR A QUANTIDADE DE ALIMENTOS CONSUMIDOS AO LONGO DO DIA.

8 - A FALTA DE ALIMENTAÇÃO AO ACORDAR TEM IMPACTO NA ENERGIA DA CRIANÇA E, CONSEQUENTEMENTE, ELA TERÁ MENOS DISPOSIÇÃO, FICARÁ MAIS CANSADA E HAVERÁ QUEDA NO DESEMPENHO ESCOLAR.

9 - O CONSUMO REGULAR DE CAFÉ DA MANHÃ ESTÁ ASSOCIADO A UM MELHOR PADRÃO ALIMENTAR E COM MAIOR INGESTÃO DE MICRONUTRIENTES, POR MEIO DE FRUTAS E SUCOS NATURAIS.

10 - O CAFÉ DA MANHÃ REALIZADO DIARIAMENTE GARANTE UM BOM DESEMPENHO NA ESCOLA PARA AS CRIANÇAS QUE ESTUDAM DE MANHÃ E, TAMBÉM, PARA AQUELAS QUE ESTUDAM NO PERÍODO VESPERTINO, QUE UTILIZAM A MANHÃ PARA FAZER AS LIÇÕES DE CASA.

O CAFÉ DA MANHÃ EQUILIBRADO NUTRICIONALMENTE DEVE CONTER:

1 - UM ALIMENTO À BASE DE TRIGO OU DE OUTROS CEREAIS - PÃO OU BISCOITOS



2 - UM ALIMENTO DERIVADO DE LEITE - LEITE, IOGURTE OU QUEIJOS



3 - UMA FRUTA OU UM COPO DE SUCO



OPÇÕES PARA UM CAFÉ DA MANHÃ EQUILIBRADO

EXEMPLO 1

1 IOGURTE (200ML)
1 FATIA DE BOLO SIMPLES
1 KIWI



EXEMPLO 2

1 COPO (200 ML) DE SUCO DE LARANJA
2 FATIAS DE PÃO DE FORMA INTEGRAL
1 FATIA DE QUEIJO BRANCO



FIQUE ATENTO (A)



QUANDO O ASSUNTO É ALIMENTAÇÃO, É PRECISO QUE VOCÊ FIQUE ATENTO EM ALGUNS HÁBITOS QUE POSSAM ESTAR CONTRIBUINDO PARA QUE A CRIANÇA OU O ADOLESCENTE NÃO TENHA UM BOM DESENVOLVIMENTO CEREBRAL. POR ISSO, SE ATENTE A ALGUNS DETALHES E PROCURE CORRIGI-LOS O QUANTO ANTES, COMO:

- 1 - NÃO TER HORÁRIO DEFINIDO PARA SE ALIMENTAR;
- 2 - CONSUMIR UMA GRANDE QUANTIDADE DE AÇÚCAR POR DIA, QUE PODE ESTAR EM ALIMENTOS COMO, CEREAL, DOCE, BOLACHA / BISCOITO RECHEADO, CHOCOLATE E PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS, POR EXEMPLO;
- 3 - A CRIANÇA TEM DIFICULDADE DE INGERIR FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, CARBOIDRATOS, ETC., NA HORA E NA QUANTIDADE INDICADA;
- 4 - NÃO BEBER ÁGUA;
- 5 - SE ALIMENTAR ENQUANTO ASSISTE TELEVISÃO OU INTERAGE COM UM CELULAR, COMPUTADOR, VIDEOGAME OU TABLET, POR EXEMPLO;
- 6 - TER POUCA VARIEDADE NO CARDÁPIO DURANTE A SEMANA, O QUE FAZ COM QUE ELE ENJOE DA COMIDA E PERCA O APETITE;
- 7 - A CRIANÇA SE RECUSA A EXPERIMENTAR NOVOS SABORES E ALIMENTOS.



“AS CRIANÇAS SE INFLUENCIAM PELAS PESSOAS QUE ESTÃO AO SEU REDOR E PELO AMBIENTE FAMILIAR, POR ISSO É NECESSÁRIO QUE OS PAIS TENHAM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, PARA QUE OS PEQUENOS ADQUIRAM O MESMO COSTUME”

NUTRICIONISTA JAQUELINE AVELLAR

ANEXO

ANEXO A – Texto

Porque gostamos tanto de comida?

Muito além da resposta “porque comer é bom”: somos a única espécie que cultiva e cozinha alimentos

Ah, a comida! Todo mundo precisa de comida para sobreviver, mas por que continuamos procurando novas maneiras de preparar pratos cada vez mais diferentes e saborosos? Os hábitos alimentares dos seres humanos têm causado grandes mudanças evolutivas no corpo.

O biólogo evolucionista da Universidade de New South Wales, Darren Curnoe, explica que cozinhar é uma atividade totalmente enraizada em nossa existência. “Somos a única espécie que cultiva e cozinha os alimentos”. Cozinhamos - e não é de hoje. Bem antes da agricultura, que data de 10 mil anos atrás, já existiam registros de cozimento de alimentos.

Cozinhar deu uma vantagem enorme aos nossos ancestrais em relação às outras espécies afinal os alimentos ficavam livres de bactérias e parasitas mortais, além de facilitar a mastigação e digestão. “Sem cozinhar, muitos vegetais têm pouca utilidade nutricional. A batata, por exemplo, simplesmente não pode ser digerida”, diz Curnoe.

Mudanças corporais

Essa evolução de acordo com a alimentação permitiu, inclusive, cérebros maiores e mandíbulas menores. Nosso aparelho digestivo também mudou. O estômago humano é praticamente do mesmo tamanho do estômago de chimpanzés, mas o intestino delgado e o grosso são diferentes - nesse caso, temos o delgado maior e o grosso menor.

Isso porque alimentos ricos em amido (como a batata que, de novo, só é digerida corretamente ao ser cozida) nos permitem comer muito menos do que os macacos, explica Curnoe. “Um chimpanzé não sobreviveria na selva com apenas três refeições por dia”.

Por que a refeição se tornou social?

Nossas cidades cresceram a partir da agricultura. E as pessoas foram se tornando especialistas em algum tipo de alimento - daí surgiram os padeiros, cozinheiros e chefs. O mercado e a economia também cresceram através da agricultura (quem cultivava milho trocava com quem cultivava tomate, e assim sucessivamente).

No início das sociedades, as pessoas se reuniam levando suas especialidades, ou o que estava disponível em seu cultivo. Afinal, faz muito mais sentido compartilhar um pouco de cada alimento com o seu vizinho do que passar a vida toda comendo só batatas, sem inúmeros ingredientes essenciais.

Se hoje nós juntamos a família para cozinhar é por uma questão totalmente sociológica. “A alimentação é o centro das nossas celebrações e a usamos para socializar. Nossa espécie, mais do que qualquer outra, transformou a comida em algo especial”, finaliza Curnoe.

Fernando Bumbeers (Revista Galileu)

Disponível em: www.revistagalileu.globo.com/Sociedade/noticia/2015/06/por-que-gostamos-tanto-de-comida.html.

ANEXO 1: FICHA DE AVALIAÇÃO DE PRODUTO TÉCNICO/TECNOLÓGICO

IES: UNINCOR

Discente: Jaqueline Renata Avellar

Título da Dissertação/Tese: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS PARTICULARES: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA MELHORIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES NO ENSINO FUNDAMENTAL.

Título do Produto Técnico/Tecnológico: Cartilha: A importância de uma boa refeição no café da manhã para o desenvolvimento escolar de crianças e adolescentes.

Orientador: Dirceu Antônio Cordeiro Júnior

Coorientador (se houver): _____

FICHA DE VALIDAÇÃO DE PRODUTO/PROCESSO EDUCACIONAL (PTT)

Critério 1- Ter URL própria _____

DIMENSÕES AVALIADAS		CRITÉRIOS DO QUALIS EDU	NOTAS POSSÍVEIS	NOTA MÁXIMA	NOTA FINAL DO PTT
Complexidade - compreende-se como uma propriedade do PE relacionada às etapas de elaboração, desenvolvimento e/ou validação do Produto Educacional. *Mais de um item pode ser marcado.	() O PE é concebido a partir da observação e/ou da prática do profissional e está atrelado à questão de pesquisa da dissertação ou tese.	DESENVOLVIMENTO 1: baixa complexidade (apenas 1 item marcado pela banca de defesa); 2 pontos: média complexidade (apenas 2 itens marcados pela banca de defesa); 3 pontos: alta complexidade (3 ou mais itens marcados pela banca de defesa)	1, 2 ou 3	3	5_
	() A metodologia apresenta clara e objetivamente a forma de aplicação e análise do PE. () Há uma reflexão sobre o PE com base nos referenciais teóricos e teórico-metodológicos empregados na respectiva dissertação ou tese. () Há apontamentos sobre os limites de utilização do PE.	VALIDAÇÃO 0 pontos: não validado; 1 ponto: validado por comitê ad hoc; 2 pontos: validado por órgão de fomento; 4 pontos: validado por banca de dissertação/tese;	0, 1, 2 ou 4	4	
Registro: O produto possui registro	() sim () não	REGISTRO 0 pontos: sem registro; 2 pontos: com	0 ou 2	2	2

CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO RIO VERDE - UNINCOR

Três Corações: Av. Castelo Branco, 82 - Chácara das Rosas | CEP: 37417-150 - TELEFONE: 35 3239.1000

Belo Horizonte: Av. Amazonas, 3.200 - Prado | CEP: 30411-186 - TELEFONE: 31 3064.6333

Caxambu: Rua Dr. Viotti, 134 - Centro | CEP: 37440-000 - TELEFONE: 35 3341.3288

para acesso público?		registro em sistema de informações em âmbito nacional ou internacional. Exemplos: Creative Commons, ISBN, ISSN, ANCINE, Registro de software, Registro de Domínio, Certificado de Registro Autoral, Registro ou Averbação na Biblioteca Nacional, registros de patentes e marcas submetidos ao INPI, outros.			
Impacto – considera-se a forma como o PE foi utilizado e/ou aplicado nos sistemas educacionais, culturais, de saúde ou CT&I. É importante destacar se a demanda foi espontânea ou contratada.	() Protótipo/Piloto não utilizado no sistema relacionado à prática profissional do discente. () Protótipo/Piloto com aplicação no sistema Educacional no Sistema relacionado à prática profissional do discente.	UTILIZAÇÃO/APLICAÇÃO NO SISTEMA (educação/ saúde/cultura/ CT&I) 0 pontos: quando não utilizado (protótipo, por exemplo); 3 pontos: com aplicação no sistema local, municipal, estadual, nacional ou internacional.	0 ou 3	3	3
Aplicabilidade – relaciona-se ao potencial de facilidade de acesso e compartilhamento que o PTT possui, para que seja acessado e utilizado de forma integral e/ou parcial em diferentes sistemas.	() PE tem características de aplicabilidade a partir de protótipo/piloto, mas não foi aplicado durante a pesquisa. () PE tem características de aplicabilidade a partir de protótipo/piloto e foi aplicado durante a pesquisa, exigível para o doutorado. () PE foi aplicado em diferentes ambientes/momentos e tem potencial de replicabilidade face à possibilidade de acesso e descrição.	APLICABILIDADE 1 ponto: aplicável; 3 pontos: aplicável e aplicado; 5 pontos: aplicável, aplicado e replicável	1, 3 ou 5	5	3
Acesso – relaciona-se à forma de acesso do PTT.	() PE sem acesso. () PE com acesso via rede fechada. () PE com acesso público e gratuito.	ACESSO 0 pontos: sem acesso; 1 ponto: acesso via rede fechada; 3 pontos: acesso por Portal	0, 1, 3, 4 ou 6	6	6

	() PE com acesso público e gratuito pela página do Programa. () PE com acesso por Repositório institucional - nacional ou internacional - com acesso público e gratuito.	nacional ou internacional, Youtube, Vimeo e outros com acesso público e gratuito; 4 pontos: acesso pela página do programa com acesso público e gratuito; 6 pontos: acesso em repositório institucional, nacional ou internacional, com acesso público e gratuito (ex. Educapes)			
Aderência – compreende-se como a origem do PTT apresenta origens nas atividades oriundas das linhas e projetos de pesquisas do PPGem avaliação.	() Sem clara aderência às linhas de pesquisa ou projetos de pesquisa do PPG stricto sensu ao qual está filiado. () Com clara aderência às linhas de pesquisa ou projetos de pesquisa do PPG stricto sensu ao qual está filiado.	ADERÊNCIA 0 pontos = sem aderência às linhas e projetos de pesquisa do programa stricto sensu; 2 pontos = com aderência às linhas e projetos de pesquisa do programa stricto sensu	0 ou 2	2	2
Inovação – considera-se que o PTT é/foi criado a partir de algo novo ou da reflexão e modificação de algo já existente revisitado de forma inovadora e original.	() PE de alto teor inovador () desenvolvimento com base em conhecimento inédito). () PE com médio teor inovador (combinação e/ou compilação de conhecimentos pré-estabelecidos). () PE com baixo teor inovador (adaptação de conhecimento(s) existente(s)).	INOVAÇÃO 1 ponto: baixo teor inovador; 3 pontos: médio teor inovador; 5 pontos: alto teor inovador	1, 3 ou 5	5	2
Pontuação total do PTT (0-30 pontos) 23					
Extratos e tabela de conversão					
Edu1	200	27 – 30	Avaliação de PTT – Edu 2		
Edu2	120	23 – 26			
Edu3	80	15 - 22			
Edu4	40	5 – 14			
Edu5	10	1 – 4			

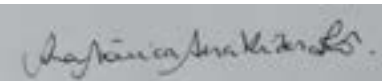
EduNC	----	-----	
-------	------	-------	--

Breve relato sobre a abrangência e/ou a replicabilidade do PE)
O produto foi desenvolvido para alunos do Ensino Fundamental, mas pode ser adaptado para estudantes do Ensino Médio.

Assinatura dos membros da banca:

Presidente da banca: Dirceu Antônio Cordeiro Júnior 

Membros internos: Prof Dr Galdino Rodrigues de Sousa 

Membro externos: Profa. Dra. Ana Mônica Serakides Ivo 

Data da defesa: 10/05/2010