



O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) – Brasil – Código de Financiamento 001.

Mestranda: Patrícia da Silva Batista

Orientador: Wagner Seixas da Silva



CARO PROFESSOR,

Esta cartilha é um produto de uma dissertação do PROF.BIO: Mestrado Profissional em Ensino de Biologia em rede nacional da UFRJ. Neste material encontra-se um roteiro didático com seis sugestões de atividades investigativas para o ensino da composição nutricional dos alimentos consumidos diariamente. O tempo estimado para a aplicação de todas as etapas é de 12 tempos com 50 minutos cada. Porém, as seções podem ser trabalhadas de forma independentes a critério de cada professor.

Com isso, espera-se que este material possa contribuir para as atividades práticas das aulas de Biologia e também incentivar escolhas de itens mais balanceados numa proposta de reeducação alimentar.

PREZADOS ALUNOS,

Este é um roteiro de atividades elaborado no formato de cartilha que serve como material de estudos sobre alimentação cotidiana.

A cartilha é um recurso didático que auxilia no processo ensino aprendizagem através de uma linguagem apropriada ao público alvo, uso de ilustrações e aplicações de atividades práticas capazes de promover o pensamento crítico dos estudantes por meio da construção do conhecimento por investigação.

Deste modo, a aprendizagem de conceitos como nutrientes, calorias, alimentação saudável, pirâmide alimentar, nutrição balanceada, dentre outros, será facilitada.

Bons estudos!!!

3

Índice

Página

Aula 1: Atividade Prévia	6
Questão investigativa 1	9
Questão investigativa 2	16
Questão investigativa 3	24
Questão investigativa 4	29
Questão investigativa 5	36
Avaliando o aprendizado	43
Atividade bônus	45
Referências	49

4



Fonte: <https://www.turcomail.com.br/forum/viewtopic.php?p=57305>

Atividade prévia

1- Responda ao questionário disponível no link <https://forms.gle/Hbh8HYyA6Hvox9Vr8>

2- Elabore um texto sobre o que você entende por alimentação balanceada citando exemplos de alimentos que podem fazer parte deste tipo de alimentação.

6

3- Coloque V se a informação for verdadeira e F se for falsa.

() Para o bom funcionamento do organismo é necessário manter uma boa alimentação.

() Para ter saúde é preciso comer muito.

() Só preciso comer quando sentir fome.

() As refeições devem ser variadas com porções adequadas para a manutenção do corpo.

7

4- Leia as seguintes frases:

– Marcos comeu bife, salada, arroz, feijão, uma maçã e tomou suco de laranja.

– Rita comeu macarrão e bebeu refrigerante.

– Paulo comeu bastante salada, ovo e bebeu um copo de água com gás

a) Pergunta-se: Quem fez uma refeição mais balanceada? Por que?

b) O que você entende por refeição balanceada. Discuta suas ideias com seus colegas e anote as conclusões iniciais

8

Questão Investigativa
Tema: Obesidade.

nº1



Por que as pessoas engordam?
Por que devemos nos preocupar com a obesidade?

9

Seção Cine Bio: Exibição do vídeo “Indústria da Obesidade”

Descrição do vídeo: O documentário “Indústria da Obesidade” (28 min) mostra as estratégias das indústrias para atrair a população de baixa renda ao consumo de ultra processados como biscoitos, refrigerantes, temperos prontos – produtos com alta quantidade de açúcar e sal e que acabam por substituir a comida tradicional e rica em nutrientes. Filmado no Brasil e no Quênia, apresenta ainda depoimentos como do professor Carlos Monteiro, coordenador científico do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo NUPENS/USP e membro da Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável. **Link de exibição:** <https://www.youtube.com/watch?v=F67Xp56rVgQ>

10

ATIVIDADE 1: Aprofundando os conhecimentos

- 1- Leitura do texto disponível em: <https://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm>
- 2- Discussão coletiva do documentário e texto com base na pergunta: Quais os erros mais comuns relacionados a alimentação balanceada?
- 2- Construa em grupo uma Nuvem de Palavras com as impressões geradas pela exibição do documentário e leitura do texto.
 - Site sugerido para a confecção: <https://infogram.com/pt/criar/nuvem-de-palavra>

11

Definição e Construção das Nuvens de Palavras

✓ *Definição: é um recurso gráfico, que podemos explorar com aplicativos na internet, para descrever os termos mais frequentes de um determinado texto/contexto. Quanto mais a palavra é utilizada, mais chamativa é a representação dessa palavra no gráfico.*

✓ *Construção: elas poderão serem construídas utilizando o laboratório de informática ou os celulares dos próprios alunos que, organizados em grupos, deverão promoverem uma exposição para os demais colegas, com o objetivo de criarem novas histórias ou relacionarem o tema da obesidade com suas realidades familiares.*

12

Sistematizando o conhecimento: O que é obesidade?

A obesidade é uma doença crônica grave que apresenta como principal característica o **acúmulo exagerado de gordura corporal**, responsável por comprometer a saúde do indivíduo. Esse acúmulo pode ser resultado, por exemplo, de alimentação rica em açúcar, gordura e carboidratos, falta de atividade física, predisposição genética, alterações nos níveis de leptina e grelina, alterações hormonais, distúrbios emocionais, remédios que engordam e diminuição da dopamina.

Riscos da obesidade:

- ✓ Hipertensão
- ✓ Diabetes mellitus
- ✓ Desgaste articular
- ✓ Alguns tipos de câncer
- ✓ Apneia do sono
- ✓ Cálculo biliar



13

PESO SAUDÁVEL

O peso saudável é aquele que reduz o risco de doenças como diabetes em crianças e adultos ou distúrbios alimentares como a anorexia e bulimia, comuns no período da adolescência. Doenças do coração e carências nutricionais também podem ser prevenidas com a manutenção do ponteiro da balança em nível adequado. O peso varia de pessoa para pessoa e deve ser compatível com a altura e idade do indivíduo. Para isso, utiliza-se o Índice de Massa Corporal (IMC) que se refere a um padrão de medida que avalia o grau de obesidade calculado pela fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / (\text{altura em metros})^2$$

$$\text{IMC} = ?$$

IMC	CLASSIFICAÇÃO
< 18,5	Peso Baixo
18,5 – 24,9	Peso Normal
25,0 – 29,9	Sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidade (Grau I)
35,0 – 39,9	Obesidade Severa (Grau II)
≥ 40,0	Obesidade Mórbida (Grau III)

1- Faça o cálculo do seu IMC e descubra sua classificação de acordo com a tabela ao lado.

$$\text{IMC} = \text{_____ (kg)} : \text{_____ (m)}$$

$$\text{IMC} = \text{_____}$$

Classificação: _____

<https://www.passadireto.com/arquivo/27532958/tabela-de-ime>

14

Hora de registrar suas descobertas:

- ✓ A obesidade é uma doença?
- ✓ Ela só ocorre nos adultos?
- ✓ Podemos identificar se uma pessoa está acima do peso?
- ✓ Por que devemos nos preocupar com a obesidade?



Compare as novas descobertas com as respostas das questões investigativas iniciais.

15

Questão Investigativa
Tema: Pirâmide Alimentar

nº2

Você considera que sua alimentação contém bons nutrientes?
O que significa a expressão "grupos alimentares"?



16

Almoço de domingo em família.

Duda foi almoçar na casa da sua avó que caprichou no cardápio. Tinha muita variedade de alimentos e pratos deliciosos: carne assada, salada de batatas, legumes grelhados, macarrão com queijo, arroz, feijão e apetitosas sobremesas.

A menina observava como seus familiares serviam seus pratos. Uma tia colocou arroz, salada e uma porção de carne. Sua avó, bastante feijão e arroz. Uma de suas primas colocou apenas salada.

Analisando os pratos, Duda ficou na dúvida sobre como montar o seu. Discuta com seus colegas como a menina poderia servir o seu prato.

17

Discuta com seus colegas e anote suas respostas.

O prato da tia contém todos os grupos alimentares?

Será que o cardápio escolhido pela avó é rico nutrientes?

A prima que só comeu salada, fez uma boa escolha? Seria o prato ideal?

Como seria seu prato se você estivesse no almoço da avó?



O que devemos comer para manter a saúde do corpo?

Atividade 2: Aprofundando os conhecimentos

1- Organizar a turma em quatro grupos para a leitura dos textos “Nutrientes” e “O que são calorias?” disponíveis em: <https://www.todamateria.com.br/nutrientes/>
<https://brasilescola.uol.com.br/o-que-e-quimica/o-que-e-caloria.htm>

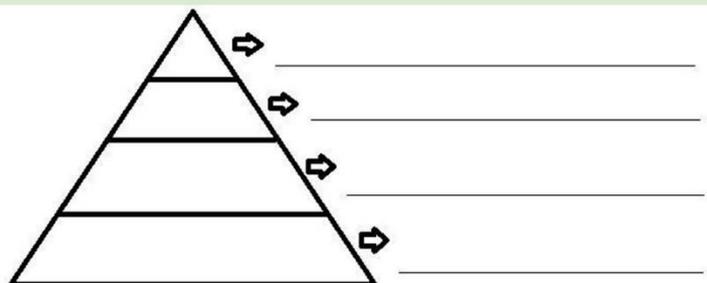
a) Grupo 1: alimentos construtores b) Grupo 2: alimentos energéticos
c) Grupo 3: alimentos reguladores d) Grupo 4: O que são calorias

2- Após aprofundar os conhecimentos dos grupos alimentares e das calorias, organize o cardápio da avó da Duda na tabela a seguir:

Construtores	Energéticos	Reguladores	(+) calóricos	(-) calóricos

19

3- Baseado na leitura dos textos, classifique os alimentos presentes no cardápio da avó na pirâmide alimentar a seguir, indicando os grupos alimentares aos quais eles pertencem.



20

Sistematizando o conhecimento: Nutrientes.

Para o corpo funcionar corretamente, necessitamos de nutrientes. Eles estão contidos nos alimentos e possuem funções específicas no nosso organismo.

Os nutrientes são definidos como qualquer elemento ou substância necessária para o metabolismo de um ser vivo. Eles são divididos em duas categorias considerando-se o tamanho da molécula e a quantidade de ingestão necessária. Deste modo temos os macronutrientes e os micronutrientes.

NUTRIENTES			
	TIPO	FUNÇÃO	ONDE SÃO ENCONTRADOS
MACRONUTRIENTES	Carboidratos	Nutriente energético	Trigo, mel e açúcar
	Proteínas	Nutrientes construtores	Alimentos de origem animal, grãos como feijão, grão-de-bico e lentilha, e folhas verdes
	Lípidios	Nutriente energético	Carnes, manteigas, leites e derivados, amendoim e soja
	Água	Solvente universal. Faz o transporte e a eliminação de substâncias, e a regulação da temperatura	Melancia, cenoura, melão e tomate
MICRONUTRIENTES	Vitaminas	Nutriente regulatório	Frutas, verduras, legumes, carnes, ovos e cereais
	Minerais	Nutriente regulatório	Cálcio, ferro, potássio, sódio, flúor, cloro
	Fibras	Diminui a absorção de gordura e açúcar e faz a regulação do intestino	Frutas e verduras

Pirâmide Alimentar.



<https://www.finaforma.com.br/blog/nova-piramide-alimentar-brasileira/>

Organização dos alimentos.

Grupo do arroz, pão, massa, batata, mandioca: Destacou-se a presença de produtos integrais, além da aveia, quinoa e cereal matinal.

Grupo das frutas: Destacou-se os itens regionais, como caju, goiaba, graviola e a inclusão de sucos e salada de frutas.

Grupo das verduras e legumes: Foram incluídas as folhas verdes escuras, repolho, abobrinha, berinjela, beterraba, brócolis, couve-flor, cenoura com folhas e a salada com diferentes tipos de vegetais.

Grupo do leite, queijo e iogurte: Promoveu-se maior ênfase aos produtos desnatados e maior visibilidade ao iogurte.

Grupo das carnes e ovos: Deu-se destaque para os peixes do tipo salmão e sardinha, peixes regionais, cortes mais magros e grelhados, frango sem pele e os ovos.

Grupo dos feijões e oleaginosas: Além do feijão, incluiu-se a soja como preparação culinária, a lentilha, o grão de bico e as oleaginosas (castanha do Pará e castanha de caju).

Grupo dos óleos e gorduras: Destacou-se o azeite de oliva extra virgem.
Grupo dos açúcares e doces: Foram inseridas sobremesas doces e o açúcar.

22

Hora de registrar suas descobertas:

- Você considera que sua alimentação contém bons nutrientes?
- O que significa a expressão grupos alimentares?



✓ Compare a pirâmide construída a partir do almoço da avó (item 3) com a pirâmide alimentar que você estudou.

23

Questão Investigativa n°3
Tema: O Marketing das Cores



Será que a ilustração da comida
pode estimular o apetite?
As cores utilizadas na divulgação
de um prato, pode desencadear a
fome?

24

SOS RESTAURANTE.

Enrico herdou um restaurante de família. Nunca havia trabalhado no ramo mas precisou começar. O espaço era limpo, organizado e servia pratos de boa qualidade. Enrico notava que, apesar de servir cardápios semelhantes, os clientes preferiam fazer suas refeições nos concorrentes do mesmo bairro. Decidiu pesquisar a respeito de algumas estratégias que poderiam ser utilizadas no negócio para alavancar as vendas.

Quais recursos Enrico poderia empregar no seu negócio para melhorar as vendas do seu restaurante? Discuta as estratégias com seu grupo e anote as conclusões iniciais.



25

Atividade 3: Aprofundando seus conhecimentos.

1- Faça a leitura do texto a seguir:

<https://cidadeverde.com/noticias/305528/entenda-como-as-cores-influenciam-na-alimentacao>

2- Se o restaurante do Enrico serve comida de boa qualidade e tem bom atendimento, ele poderia investir na melhoria do layout do seu espaço? Que cores você poderia sugerir para que ele estimulasse o apetite dos clientes?

3- Investir no visual do cardápio e na disposição de mesas e cadeiras poderia tornar o ambiente mais convidativo? Como?

26

SISTEMATIZANDO O CONHECIMENTO: O marketing das cores.

Segundo Johann Wolfgang Von Goethe, as cores dependem da luz, do ambiente e da percepção individual sobre o objeto. Cores quentes e frias afetam as pessoas de uma forma diferentes, com influência psicológica distinta.

Vermelho	Aumenta a atenção, é estimulante e motivador. Traz a sensação de calor e energia, desperta fome e emoções fortes, como amor ou raiva.	Roxo	Muito utilizado para despertar erotismo, poder ou misticismo. Muito ligado também a ideia de realeza, conhecimento ou espiritualidade.
Laranja	Usado em casos semelhantes ao vermelho, porém de forma mais moderada; tem grande apelação para o apetite.	Marrom	É a cor que mais remete ao conforto por estar ligado a terra, a casa e ao natural. Desperta confiança e remete a resistência e simplicidade.
Amarelo	É a cor mais visível à distância; pode dispersar em alguns casos ou indicar luminosidade dependendo de como for utilizado.	Preto	É uma cor associada a elegância, a riqueza e a sofisticação. No ocidente é ligada a morte. Mas na moda e decoração é ligado a algo caro.
Verde	É estimulante, porém pouco sugestivo, ligado a natureza, oferece sensação de tranquilidade, traz a sensação de saúde e vigor.	Branco	Remete a paz, pureza, humildade e inocência, é muito usada na saúde pois remete a limpeza. No ocidente é a cor do casamento.
Azul	Tem grande poder atrativo; Ligado a fé, calma e a ordem; Tem apelo à fé e espiritualidade, além de dar a sensação de limpeza.	Cinza Prata	Ambas são cores elegantes, dão a sensação de glamour e riqueza, suavidade também. Também é associado a tecnologia.
Rosa	Muito associada ao feminino e a sentimentos como carinho e felicidade; é a cor que remete a delicadeza, a inocência e ao romantismo.	Dourado	Associada sempre a riqueza e preciosidade, dá a sensação de extravagância e opulência, muito usada pela realeza com conotação de grandeza.

Fonte: <https://blog.socialrocket.com.br/tag/cores>

27

Hora de registrar suas descobertas:

- Será que a ilustração da comida pode estimular o apetite?
- As cores utilizadas na divulgação de um prato, pode desencadear a fome?



✓ Compare suas respostas iniciais e finais sobre os problemas apresentados no restaurante do Enrico.

28

Questão Investigativa nº 4: Nutrientes.



O que são nutrientes?
Por que precisamos deles?
É importante saber o que contém cada alimento?

29

Bonita, só porque sou magra?

Drica é uma menina de quinze anos que pesa 50 kg e possui 1,60m de altura. De acordo com a tabela de peso e altura por idade para adolescentes até 18 anos, seus padrões estão dentro da normalidade. Sua professora de Biologia do Ensino Médio percebeu que, diversas vezes, ela passou mal em aula por falta de alimentação. Conversando com a menina descobriu que ela começou a praticar jejuns exagerados com intuito de perder mais peso, já que ela se considera com quilinhos a mais. Drica foi diagnosticada com anorexia. É um distúrbio alimentar que induz uma visão distorcida do próprio corpo, levando a comportamentos obsessivos diante da comida. Para manter seu peso de acordo com sua idade, Drica precisa atentar para a manutenção da boa alimentação. Deste modo, não sofrerá constantes desmaios e seu corpo manterá o bom funcionamento de suas atividades. Para pensar: Que tipos de alimentos Drica deverá consumir para manter seu corpo saudável? Discuta as opções com seus colegas de turma.



30

Atividade 4: Aprofundando os conhecimentos.

1- Para ajudar a Drica com opções alimentares a fim de manter seu peso ideal, escolha alimentos mais balanceados para as suas refeições: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

• Fonte para consulta:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

31

Café da manhã

Almoço

Lanche

Jantar

32

Sistematizando o conhecimento: Distúrbios Alimentares.

✓ ANOREXIA

Visão distorcida de seu corpo, que se torna uma obsessão por seu peso e aquilo que come. As consequências deste transtorno englobam:

- Fadiga e desmaio;
- Frequência cardíaca lenta;
- Pressão sanguínea baixa;
- Perda muscular e fraqueza;
- Dificuldade de concentração.

✓ BULIMIA

Compulsão por comer. Para evitar o ganho de peso, provocam vômitos (expurgo). As consequências envolvem:

- Desequilíbrios eletrolíticos;
- Desconforto e irritação intestinal;
- Dor de estômago e inchaço;
- Náusea e vômito.

33

Prato ideal.

Divida seu prato em quatro partes!

- Separe duas partes para a salada (hortaliças e legumes).
- Reserve uma parte para o carboidrato
- Na parte que restou, divida entre proteína animal e vegetal
- Sobremesa: opte pelas frutas, além de conterem açúcares naturais, é de fácil digestão. Caso prefira algo mais doce, faça o consumo de pequenas porções. Ex. doce de banana, mamão ou chocolate.



<https://nutrisoft.com.br/como-montar-um-prato-saudavel-e-completo/>

34

Hora de registrar suas descobertas 4:

- O que são nutrientes?
- Por que precisamos deles?
- É importante saber o que contém cada alimento?



- ✓ Examine os cardápios do almoço e jantar que você elaborou para a Drica e compare com o prato ideal estudado em aula.

35

Questão Investigativa nº5: Tabela de informação nutricional.

Para que serve a tabela nutricional ?
É importante conhecer o valor energético dos alimentos, por que?



36

Iniciando a carreira de modelo.

Luna sonhava em ser modelo por possuir uma silhueta esbelta. Com seus 19 anos e 1,65 de altura percebeu que, durante a pandemia, ficou mais gordinha e se entristeceu por, talvez, não conseguir ingressar numa agência de modelo por estar fora do seu peso ideal. Seu Índice de Massa Corporal (IMC) pulou de 24 para 25,1 em dois anos. Ela lembrou que, durante uma oficina da Feira de Ciências da sua escola, ainda no Ensino Médio, é possível contar as calorias dos alimentos ingeridos e assim monitorar as quantidades ingeridas e chegar ao seu peso ideal.

1- Discuta com seus colegas:

- O que pode ter influenciado o ganho de peso de Luna durante a pandemia?
- O que a Luna poderia fazer para reduzir o seu peso?
- É possível estar acima do peso e ainda assim desnutrido? Anote suas respostas.

37

Atividade 5: Aprofundando os conhecimentos.

1- Assista ao vídeo:

<https://drauziovarella.uol.com.br/videos/calorias-e-longevidade-dicas-de-saude/>

2- Leia o texto: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/como-as-calorias-viram-gordura-no-corpo/>

3- Colete embalagens de alimentos consumidos na sua casa para análise das tabelas de informações nutricionais em aula.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de (200ml)		
	Quantidade por porção	% VD*
Valor Energético	102kcal = 428kJ	5
Carboidratos	23g	8
Proteínas	1,2g	2
Gorduras Totais	1,1g	2
Gorduras Saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	(**)
Sódio Alimentar	1,4g	6
Sódio	29mg	

*%VD refere-se a percentagem de referência com base em uma dieta dietética equilibrada para adultos. Os valores diários podem ser diferentes para crianças e idosos.
(**) valores diários não estabelecidos

https://pt.wikipedia.org/wiki/Informa%C3%A7%C3%A3o_nutricional

38

3- Nas embalagens dos alimentos existem informações sobre o conteúdo dos produtos. Descubra a quantidade de calorias totais presentes em cada um deles.

Informações Alimentos	Carboidratos (x 4 calorias)	Proteínas (x 4 calorias)	Gorduras (x 9 calorias)	Valor total das calorias:

39

Sistematizando o conhecimento: Valores energéticos dos alimentos.

Valor energético: é a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional o valor energético é expresso na forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).



Caloria é uma medida de energia. Os alimentos têm calorias. Isto é, os alimentos fornecem energia ao organismo, que é liberada quando os alimentos se decompõem na digestão. A energia permite que as células realizem todas as suas funções, incluindo a síntese de proteínas e outras substâncias necessárias ao organismo.



40

Informações nutricionais dos rótulos

VEJA COMO LER OS RÓTULOS

INGREDIENTES
Geralmente ficam na lateral das embalagens e trazem todos os componentes usados na preparação do produto.

QUANTIDADE POR PORÇÃO
Aqui está quanto uma porção de referência possui de cada nutriente.

QUANTIDADE POR PORÇÃO
É a quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores de cada nutriente que estão na tabela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD
Valor energético 26 kcal	5%
Carboidratos 4,5 g	2%
Proteínas 0,5 g	1%
Gorduras totais 0,5 g	1%
Gorduras saturadas 0 g	0%
Fibra alimentar 0,9 g	3%
Sódio 280 mg	12%

%VD
VD%: indica em porcentagem quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente. Por exemplo, quando ingerimos uma porção de 3 colheres de sopa (60g), consumimos 280 mg de sódio, que representam 12% do total de sódio que podemos ingerir por dia.

NUTRIENTES +
Necessários, mas que devem seguir um valor limite de consumo diário.

CONTÉUDO E ARTE Ozuma5 e Lit. 62
WWW.DRAUZIOVARELLA.COM.BR

Hora de registrar as descobertas

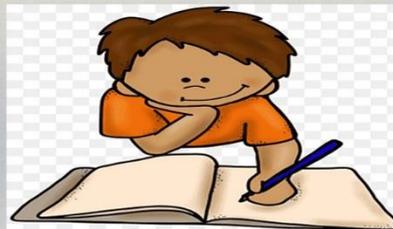
- Para que serve a tabela nutricional?
- É importante saber o valor energético dos alimentos por que?
- Das embalagens de alimentos que você separou, havia maior quantidade de alimentos mais ou menos calóricos?

Compare as suas respostas com as anotações anteriores.

42

Avaliando o aprendizado.

- 1- Elabore um texto sobre os principais conhecimentos que você construiu ao final das atividades propostas nesta cartilha.



43

Produção textual: Meus novos conhecimentos sobre alimentação balanceada.



- 2- Retorne ao questionário disponível em <https://forms.gle/Hbh8HYvA6Hvox9Vr8> e responda novamente as perguntas, de acordo com seus novos conhecimentos.

44

ATIVIDADE BÔNUS - PISTAS INVESTIGATIVAS DO CAÇA PALAVRAS.

- 1- Distúrbio que envolve excesso de gordura corporal, aumentando o risco de problemas de saúde.
- 2- Alimentação que contém diversos tipos de alimento como: carne, verduras, legumes, arroz, macarrão, feijão, frutas, leite e derivados.
- 3- Visão distorcida do corpo, que se torna uma obsessão por seu peso e aquilo que come.
- 4- Peso acima do que é considerado saudável, frequentemente medido pelo índice de massa corporal (IMC)
- 5- Ciência dos alimentos, dos nutrientes, sua ação interação e equilíbrio relaciona-se a saúde e a doença.
- 6- Episódios recorrentes e incontroláveis de consumo de grandes quantidades de alimentos geralmente com alto teor calórico, seguidos de reações para evitar ganho de peso, tais como indução ao vômito.
- 7- Doença que pode ser desencadeada pelo excesso de peso.
- 8- São compostos como proteínas, gorduras, carboidratos, minerais e vitaminas presentes nos alimentos.
- 9- São unidades de medidas de calor.
- 10- Se conquista a partir da mudança de hábitos, de uma reconstrução da relação com a comida.

45

CAÇA PALAVRAS



W	R	Y	H	D	K	Ç	A	B	U	L	O	B	E	N	G	F	F	X	B	M	A	D	S
M	S	S	G	U	S	I	D	A	E	E	Ç	Ã	S	L	O	Z	K	I	D	A	D	E	P
R	E	X	I	I	M	J	D	M	I	A	D	I	A	C	I	B	Q	Y	X	L	C	U	O
Q	Q	R	T	I	M	F	G	H	K	Y	T	T	E	O	Z	F	E	I	N	W	C	G	S
V	B	S	L	A	Ç	S	S	N	N	U	T	R	I	E	N	T	E	S	D	G	T	O	O
X	M	U	B	L	U	P	I	Y	A	A	C	H	V	R	G	F	H	K	I	N	C	C	B
B	B	D	W	S	K	G	U	E	M	C	N	R	X	V	N	M	E	L	S	D	Q	W	R
L	A	C	P	E	S	O	W	S	E	P	U	O	G	X	D	S	R	X	A	M	A	S	E
J	O	W	E	R	A	A	S	E	C	R	T	D	R	Y	E	W	L	Ç	U	X	V	D	P
H	I	C	E	P	I	U	X	T	G	T	R	A	W	E	E	R	T	Y	D	S	D	F	E
G	U	T	S	E	R	D	B	E	H	U	I	B	U	G	X	X	H	L	Á	G	G	U	S
F	Y	G	J	S	O	V	V	B	J	I	Ç	C	I	E	W	I	T	U	V	U	I	O	O
D	T	B	K	A	L	V	C	A	L	O	Ã	D	O	O	S	A	U	E	L	K	J	H	
S	R	N	L	D	A	E	C	I	K	P	O	E	P	P	P	D	X	D	L	M	D	F	U
B	A	L	A	N	C	E	A	D	A	L	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Ç	L	K
A	S	D	F	G	H	L	A	J	S	K	K	L	Ç	Z	X	C	V	B	N	M	W	E	R

46

GABARITO CAÇA PALAVRAS



W	R	Y	H	D	K	Ç	A	B	U	L	O	B	E	N	G	F	F	X	B	M	A	D	S
M	S	S	G	U	S	I	D	A	E	E	Ç	Ã	S	L	O	Z	K	I	D	A	D	E	P
R	E	X	I	I	M	J	D	M	I	A	D	I	A	C	I	B	Q	Y	X	L	C	U	O
Q	Q	R	T	I	M	F	G	H	K	Y	T	T	E	O	Z	F	E	I	N	W	C	G	S
V	B	S	L	A	Ç	S	S	N	N	U	T	R	I	E	N	T	E	S	D	G	T	O	O
X	M	U	B	L	U	P	I	Y	A	A	C	H	V	R	G	F	H	K	I	N	C	C	B
B	B	D	W	S	K	G	U	E	M	C	N	R	X	V	N	M	E	L	S	D	Q	W	R
L	A	C	P	E	S	O	W	S	E	P	U	O	G	X	D	S	R	X	A	M	A	S	E
J	O	W	E	R	A	A	S	E	C	R	T	D	R	Y	E	W	L	Ç	U	X	V	D	P
H	I	C	E	P	I	U	X	T	G	T	R	A	W	E	E	R	T	Y	D	S	D	F	E
G	U	T	S	E	R	D	B	E	H	U	I	B	U	G	X	X	H	L	Á	G	G	U	S
F	Y	G	J	S	O	V	V	B	J	I	Ç	C	I	E	W	I	T	U	V	U	I	O	O
D	T	B	K	A	L	V	C	A	L	O	Ã	D	O	O	S	A	U	E	L	K	J	H	
S	R	N	L	D	A	E	C	I	K	P	O	E	P	P	P	D	X	D	L	M	D	F	U
B	A	L	A	N	C	E	A	D	A	L	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Ç	L	K
A	S	D	F	G	H	L	A	J	S	K	K	L	Ç	Z	X	C	V	B	N	M	W	E	R

47

CHAVE DE RESPOSTAS – PISTAS INVESTIGATIVAS.

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1- OBESIDADE | 6- BULIMIA |
| • 2- BALANCEADA | 7- DIABETES |
| • 3- ANOREXIA | 8- NUTRIENTES |
| • 4- SOBREPESO | 9- CALORIAS |
| • 5- NUTRIÇÃO | 10- PESO SAUDÁVEL |

48

Referências.

Alimentação saudável. Disponível em https://bvsm.sau.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf

Causas da Obesidade: uma análise sob a perspectiva histórica. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637693>

Como ler os rótulos dos alimentos. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/como-ler-os-rotulos-de-alimentos/#imageclose-39131>

Como montar um prato saudável e completo? Disponível em <https://nutrisoft.com.br/como-montar-um-prato-saudavel-e-completo/>

Cores. Disponível em <https://blog.socialrocket.com.br/tag/cores/>

Fina Forma. Disponível em <https://www.finaforma.com.br/blog/nova-piramide-alimentar-brasileira>

Guia alimentar. Disponível em https://bvsm.sau.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel_ledicao.pdf em

Nutrientes. Disponível em: <https://www.todoestudo.com.br/biologia/nutrientes>

49