

PREFEITURA MUNICIPAL DE SOBRAL
ESCOLA CORONEL ARAÚJO CHAVES

PROJETO: HÁBITOS ALIMENTARES EM NOSSA ESCOLA

Prof. Francisco Junielison Correia Lopes (Educação Física)

Colaboração: Prof. Gleidson Mendes Melo (Matemática)

SOBRAL

FEV/2013

INTRODUÇÃO

Atualmente somos bombardeados com muitas questões a respeito de um corpo saudável e bonito, mas bonito de acordo com os padrões da mídia. Nesse cenário estão envolvidas muitas questões que precisam ser desmitificadas dentro da escola, onde os alunos podem ter contato com um conhecimento mais fundamentado em bases científicas e não em dados que servem unicamente para vender um produto.

Para que os alunos possam perceber o que é realmente bom em termos de saúde, qualidade de vida e estética precisam entender que isso não é conseguido milagrosamente e que tem que ser uma busca diária, que no ser humano normal só se consegue de duas maneiras: alimentação equilibrada e exercício físico constante.

Então, é preciso compreender que temos que ter criticidade em relação ao que nos é transmitido e também saber ter uma boa apreciação da realidade alimentar das pessoas e associar isso a problemas como obesidade, doenças cardiovasculares e tantas outras que se apresentam pelo não cuidado com o corpo.

OBJETIVO GERAL

- ✓ Fazer uma pesquisa com uma amostragem entre funcionários e aluno da Escola para entender como são seus hábitos alimentares, correlacionando isso com a saúde e a qualidade de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Aprender as técnicas para uma boa pesquisa;
- ✓ Entender a importância de se equilibrar alimentação e atividade física;
- ✓ Saber lidar com dados matemáticos e sua aplicação em estatísticas e gráficos.
- ✓ Fazer uma apreciação crítica sobre o trabalho realizado.

JUSTIFICATIVA

Como vivemos numa sociedade onde estamos cheio de muita informação o tempo todo, somos sujeitos a sermos informados corretamente ou deformados de acordo com os interesses do mercado capitalista e de propagandas. O que mais vemos na mídia são produtos que prometem milagres em relação ao corpo e com corpo não se pode ir testando tais produtos. É preciso entender que o caminho mais adequado é equilibrar boa alimentação e exercício físico regular e saber que precisamos de um corpo em forma e não em “fôrma”.

METODOLOGIA

- ✓ Estudo em sala (turma do 8º ano) sobre a nutrição e sua relação com o nosso corpo;
- ✓ Pesquisa realizada pelos alunos utilizando entrevistas aos alunos e funcionários da escola sobre os seus hábitos alimentares;
- ✓ Tabulação dos resultados e discussão junto aos alunos;
- ✓ Criação de gráficos para apresentar os resultados da pesquisa;
- ✓ Apresentação à comunidade escolar.
- ✓ Avaliação d trabalho junto aos alunos.

CRONOGRAMA

ETAPAS	1ª aula	2ª aula	3ª aula	4ª aula	5ª aula
Apresentação do tema, discussão e sugestão da pesquisa e divisão de equipes.	X				
Entrega dos formulários de pesquisa respondidos.		X			
Tabulação dos dados e discussão dos resultados.			X		
Criação dos gráficos com os resultados da pesquisa.				X	
Apresentação da pesquisa e avaliação.					X

ANEXOS

Entrevista sobre hábitos alimentares

Este questionário faz parte de um trabalho de pesquisa com o objetivo de conhecer os hábitos alimentares de aluno, funcionários e professores da escola e a sua preferência pela comida saudável.

Sexo: Feminino Masculino

Idade: ___ Ano: _____

1. Quantas refeições fazes por dia?

Duas Três Quatro Seis

2. Sabe o que é comida saudável?

Sim Não

3. Toma café da manhã todos os dias?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

3.1. O que costuma comer no café da manhã?

Pão	<input type="checkbox"/>	Cereais	<input type="checkbox"/>	Bolachas	<input type="checkbox"/>	Outros	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>	Chá	<input type="checkbox"/>	Sumo natural	<input type="checkbox"/>	Quais?	_____
Bolos	<input type="checkbox"/>	Leite	<input type="checkbox"/>	Fruta	<input type="checkbox"/>		_____

4. Costuma comer alimentos bem variados?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

5. Sabe o que são carboidratos?

Sim Não

6. Se a resposta na pergunta anterior foi sim, qual (quais) destes alimentos considera que tem carboidratos?

Pão	<input type="checkbox"/>	Massa	<input type="checkbox"/>	Legumes	<input type="checkbox"/>
Mel	<input type="checkbox"/>	Arroz	<input type="checkbox"/>	Chocolate	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	Água	<input type="checkbox"/>	Refrigerantes	<input type="checkbox"/>

7. Escolhe produto derivados do leite lácteos (leite, queijo, iogurtes) com baixo teor de gordura (meio gordos ou magros)?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

8. Come legumes cozidos e/ou saladas para acompanhar as refeições?

Sim Não

9. Consome bebidas alcoólicas?

Nunca Às vezes Quase sempre Sempre

10. Acha que ter bons hábitos alimentares é bom para a tua saúde?

Sim Não