



UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE POLÍTICA DE EDUCAÇÃO À
DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM

PATRÍCIA ELISA VIDAL

UTILIZANDO A LÍNGUA INGLESA PARA MOSTRAR
OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

PATRÍCIA ELISA VIDAL

UTILIZANDO A LÍNGUA INGLESA PARA MOSTRAR
OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Módulo IV – Práticas de Educação em Saúde II como requisito parcial à conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná, Núcleo de Educação à Distância.

Orientadora Prof^a Elizabeth Bernardino.

IBAITI

2011

TERMO DE APROVAÇÃO

PATRÍCIA ELISA VIDAL

UTILIZANDO A LÍNGUA INGLESA PARA MOSTRAR OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Monografia entregue ao Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio da Universidade Federal do Paraná, Núcleo de Educação a Distância, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista.

Ibaiti, 19 de março de 2011.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho de Conclusão de Especialização, a minha mãe Elietes, aos meus irmãos Sérgio, Elvis e Mônica, ao meu namorado Ramiro, que de muitas formas me incentivaram para que fosse possível a concretização deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

A Deus, o que seria de mim sem a fé que eu tenho nele.

À minha mãe, irmãos, meu namorado e a toda minha família que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.

À professora tutora Elizabeth Bernardino pela paciência na orientação e incentivo que tornaram possível a conclusão deste TCC.

À tutora Sheila de Oliveira Gonçalves, pelo convívio, pelo apoio, pela compreensão e pela amizade.

Aos amigos e colegas, pelo incentivo e pelo apoio constantes.

EPÍGRAFE

Mantenha seus pensamentos positivos, porque seus pensamentos tornam-se suas palavras. Mantenha suas palavras positivas, porque suas palavras tornam-se suas atitudes. Mantenha suas atitudes positivas, porque suas atitudes tornam-se seus hábitos. Mantenha seus hábitos positivos, porque seus hábitos tornam-se seus valores. Mantenha seus valores positivos, porque seus valores... Tornam-se seu destino.

Mahatma Gandhi

RESUMO

VIDAL, Patrícia Elisa. **Utilizando a Língua Inglesa para mostrar os benefícios de uma alimentação saudável a crianças e adolescentes.** 27 p. 2011. Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná - UFPR, Núcleo de Educação a Distância, 2011. Ibaiti - PR.

Este é um trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Especialização em Saúde para Professores de Ensino Fundamental e Médio. Foram trabalhadas atividades visando o esclarecimento dos adolescentes em relação à boa alimentação e ao retorno que essa mudança de hábitos alimentares pode trazer em termos de qualidade de vida para eles e suas famílias, pois é nesse período da vida que hábitos se criam e personalidades se formam. Sabendo-se que a manutenção da boa saúde e a prevenção de doenças passa necessariamente por uma boa alimentação, o objetivo deste trabalho foi o de esclarecer os adolescentes em relação aos benefícios de alimentarem-se corretamente, sendo que o meio utilizado para despertar o interesse dos mesmos pelo tema foi a utilização da língua inglesa. Foram desenvolvidas inúmeras atividades, entre elas a confecção e análise de um cardápio semanal, no qual os estudantes relataram seus hábitos alimentares durante este período, sendo que ao final do trabalho, foi-lhes solicitada uma produção de texto na qual elaboraram um cardápio saudável e equilibrado a ser consumido ao longo das refeições de um dia. Espera-se que após a aplicação deste trabalho eles possam ter assimilado os conceitos de alimentação saudável e entendam os benefícios que isto pode trazer em qualidade de vida para eles e suas famílias.

Palavras -chave : adolescência, alimentação saudável, prevenção

ABSTRACT

VIDAL, Patrícia Elisa. **Utilizando a Língua Inglesa para mostrar os benefícios de uma alimentação saudável a crianças e adolescentes.** 27 p. 2011. Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, Universidade Federal do Paraná - UFPR, Núcleo de Educação a Distância, 2011. Ibaiti - PR.

This is a work of completion presented to the specialization in Health for Teachers of Primary and Secondary Education. Working activities aiming at the clarification of adolescents in relation to nutrition and the return that this change in eating habits can bring in terms of quality of life for themselves and their families, it is this period of life that we create habits and personalities are formed . Knowing that the maintenance of good health and preventing disease is necessarily a good diet, the aim of this study was to clarify the teenagers on the benefits to feed themselves properly, and the means used to arouse the interest of the same theme was the use of English. We developed numerous activities including the preparation and analysis of a weekly menu, in which students reported their eating habits during this period, and at the end of the work, were asked for production of a text in which developed a healthy menu and balanced to be consumed throughout a meal a day. It is expected that after the application of this work they may have assimilated the concepts of healthy eating and understand the benefits this can bring in quality of live for themselves and their families.

Keywords: adolescence, diet, prevention

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	11
2.1 Alimentação saudável.....	11
2.2 O papel da escola nas escolhas alimentares dos educandos	12
2.3 Hábitos alimentares na adolescência	14
3. METODOLOGIA.....	17
3.1 Local	17
3.2 Participantes.....	17
3.3 Planejamento e desenvolvimento	17
4. RESULTADOS.....	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
6. REFERÊNCIAS.....	27
7. ANEXOS.....	30

1. INTRODUÇÃO

Este é um trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Especialização em Saúde para Professores de Ensino Fundamental e Médio da Universidade Federal do Paraná. Foram trabalhadas atividades visando o esclarecimento dos educandos em relação à boa alimentação e ao retorno que essa mudança de hábitos alimentares pode trazer em termos de qualidade de vida para eles e suas famílias. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) “Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.” Este conceito adotado pela instituição em 1948, nos mostra uma meta a ser buscada por todos, principalmente em relação às crianças e adolescentes, a prevenção como maneira de se evitar doenças. Uma das formas de preveni-las ou fazer o máximo possível para que, quando surjam seus efeitos sejam mais brandos, passa necessariamente pela educação e informação a respeito da maneira de alimentar-se dessas crianças e adolescentes, pois é nesse período da vida que hábitos se criam e personalidades se formam.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, a observação e investigação dos “aspectos culturais e educacionais dos hábitos alimentares, as principais substâncias alimentares, suas funções e a importância da higiene na alimentação” PCN: Ciências naturais. (1197. p. 97), é de fundamental importância para que esses jovens compreendam a necessidade da boa alimentação, assim como o que e como devem consumir para terem uma vida saudável e com maior qualidade. Os jovens são mais expostos aos riscos de uma dieta não balanceada por causa de seu estilo de vida e dos apelos da mídia em relação ao consumo de comidas “fast”.

Fisberg (2000) diz que a adolescência é caracterizada por crescimento físico e desenvolvimento acelerados, e por ser considerada como um período vulnerável e sensível a fatores relacionados com a alimentação e a nutrição. Jacobson (2001) afirma que o sobrepeso e a obesidade em adolescentes são fatores de risco para doenças crônicas na idade adulta. Sendo assim, desenvolveremos esse trabalho com os adolescentes, visando instruí-los de acordo com as regras de alimentação saudável, para que a partir desta compreensão, possam de alguma maneira mudar

seus hábitos e talvez influenciar outros indivíduos de seu círculo próximo, como amigos e família.

Nesse sentido, esse trabalho de intervenção teve como objetivo geral, ensinar aos alunos da 8ª série do ensino fundamental os benefícios de uma alimentação saudável, utilizando para tal a língua inglesa.

Já os objetivos específicos do presente trabalho foram:

Reconhecer o nível de conhecimento dos alunos em relação à alimentação saudável, descrever seus hábitos alimentares atuais, bem como refletir a respeito da maneira destes adolescentes se alimentarem.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

No final desse século, a alimentação foi colocada como uma estratégia para a saúde, marcando o início das pesquisas no campo da nutrição científica, as quais iriam influenciar a mudança da concepção da relação entre alimentação e saúde no mundo ocidental. As recomendações internacionais de promoção da alimentação saudável evocavam a importância da variedade de alimentos como fonte de nutrientes, o equilíbrio na escolha da ração alimentar baseada nas necessidades individuais e a moderação pelo controle do consumo de alimentos energéticos, principalmente as gorduras (FAO, 1996; OMS, 1990). Todas essas regras circunscrevem, ainda hoje, as distintas abordagens sócio-culturais e biológicas sobre os significados da alimentação.

Devido a estas pesquisas, sabe-se que uma alimentação saudável é essencial para o bom desenvolvimento e funcionamento do organismo, pois nos oferece subsídios energéticos para a realização das tarefas de nosso cotidiano, sendo que a qualidade dos alimentos ingeridos é essencial para o desempenho destas funções, não basta apenas comer, mas sim alimentar-se adequadamente. Uma alimentação equilibrada deve incluir em seu cardápio frutas, cereais, verduras, legumes, carnes e leite, alimentos estes que consumidos nas proporções adequadas contribuem imensamente para o a manutenção da saúde do indivíduo. O ser humano neste início de milênio não sabe gerenciar o excesso de opções alimentares. Para os que têm acesso fácil aos alimentos e podem escolher cardápios, as dúvidas estão relacionadas às opções múltiplas, agressivas, sedutoras e contraditórias presentes no mundo moderno em relação aos alimentos e à alimentação. O processo de como elaborar, comparar, estabelecer as prioridades, combater pulsões e resistir aos breves impulsos são os desafios que ainda devem ser superados, Fischer (1993).

Sendo a adolescência um período conturbado e sendo que os padrões alimentares dos jovens costumam ser caóticos, pois eles omitem refeições, freqüentam fast-foods, não dão muita importância à qualidade do alimento e sim a

sua estética e sabor, por esta gama de motivos acima citados educar para a alimentação torna-se essencial nos dias atuais para que possamos ter adultos saudáveis e com menos incidência de doenças relacionadas à falta de controle nutricional, como diabetes e hipertensão, por exemplo.

2.2 O PAPEL DA ESCOLA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES DOS EDUCANDOS

Como já sabemos a alimentação saudável é um dos alicerces para a manutenção de nossa saúde e conseqüentemente para uma melhor qualidade de vida. Segundo dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada a universalização da educação no Brasil é uma realidade, sendo que em 2002, 93,8% das crianças e adolescentes entre 7 e 14 anos freqüentavam o Ensino Fundamental sendo assim, no ambiente escolar, local freqüentado por adolescentes e crianças e sendo nesta fase que as personalidades e hábitos se formam, é de extrema relevância dar-se ênfase à uma educação alimentar adequada e também fornecer alimentos adequados a esses jovens.

Pelo cenário apresentado, o PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar, que foi implantado em 1955, pelo governo federal, e que garante, por meio da transferência de recursos financeiros, a alimentação escolar dos alunos de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas e filantrópicas, ganha a cada dia mais importância, mas infelizmente este Programa, muitas vezes, tem se resumido, no fornecimento de lanches ou refeições no intervalo das atividades escolares. De acordo com a Organização Pan Americana de Saúde (1996), as atividades educativas promotoras de saúde na escola representam importantes ferramentas se considerarmos que pessoas bem informadas têm mais possibilidades de participar ativamente na promoção do seu bem-estar.

Sendo assim cabe aos profissionais e responsáveis pela educação, deixar de ver a “hora da merenda” apenas como uma maneira de alimentar as crianças para que saciem a fome, mas sim como um momento de prover esses jovens de uma alimentação equilibrada que possa trazer-lhes ganhos nutricionais, além de saciedade e prazer em comer. Segundo o Conselho Federal de nutricionistas,

Brasília (1995), a alimentação escolar tem características de assistência nutricional, desde que ofereça alimentos adequados em quantidade e qualidade, para satisfazer as necessidades nutricionais do escolar, no período do dia em que permanece na escola e por ser servida na escola, adquire características de ferramenta educativa, que pode e deve ser utilizada para os fins maiores da educação, habilitando o aluno a intervir na própria realidade,

Segundo Pipitone (1995), essas atividades educacionais em relação à nutrição desenvolvidas no ambiente escolar não conseguem atingir seu objetivo principal que é o de educar e promover saúde e informação por meio de uma alimentação nutricionalmente equilibrada, o autor ainda afirma que professores, merendeiras e pais de alunos, em discussões que mostrem a função social e o significado dado à merenda escolar e ao atendimento das necessidades nutricionais das crianças durante a jornada escolar, valem mais do que aulas tradicionais apoiadas em cartazes coloridos sobre noções de boa alimentação.

Mainardi (2005) diz que cabe aos professores informar-se bem quanto as orientações da pirâmide alimentar em relação à qualidade e quantidade de alimentos a ingerir, para poder discutir o assunto com mais propriedade em salas de aula. É importante que nossas escolas ofereçam uma educação comprometida com uma cidadania ativa, onde os alunos sofram influência do meio, podendo também interferir.

Citado por Boog (1999) Cerqueira, (1985), defende ser a educação nutricional uma medida de alcance coletivo com o fim primordial de proporcionar os conhecimentos necessários e a motivação coletiva para formar atitudes e hábitos de uma alimentação sadia, completa, adequada e variada.

A educação nutricional é um processo que capacita o indivíduo a aplicar os conhecimentos da ciência da nutrição e outros relacionados à dieta e saúde na prática alimentar. O objetivo a longo prazo é habilitar os indivíduos a tomar decisões sobre nutrição de acordo com conhecimentos científicos, assim como também com seus próprios objetivos, valores e estilo de vida, defendem Schwartzman & Teixeira (1988).

Diante destas afirmações, entende-se que as atividades educacionais em nutrição devem ter espaço próprio nas escolas, pois atuam como transformadoras da realidade educacional alimentar destes jovens, para que os mesmos possam

além de aplicar estes conhecimentos em seu próprio benefício e também levá-los até suas famílias e grupo social.

2.3 HÁBITOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência propriamente dita é compreendida como a fase entre 15 e 19 anos, sendo que a pré-adolescência compreende a fase entre 10 e 14 anos, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) (1985). (Legalmente no Brasil, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), pautado na Lei Federal 8.069 de 1990) a pessoa é considerada adolescente entre 12 e 18 anos de idade.

Segundo Head (1985). p.51

“A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelas intensas mudanças corporais da puberdade e pelos impulsos do desenvolvimento emocional, mental e social. Todas essas mudanças são partes de um processo contínuo e dinâmico, que se inicia na vida fetal, vai se modificando durante a infância sob as influências favoráveis ou desfavoráveis do meio ambiente e do contexto social, e terminam com o completo crescimento físico e a maturação sexual, a consolidação da personalidade, a independência econômica e a integração do indivíduo em seu grupo social”

É nessa fase que hábitos e personalidades se formam, sendo os adolescentes influenciáveis e propensos a agir como a maioria para serem aceitos em seu grupo social. Waitzeberg (2000) diz que na adolescência, os aspectos psicossociais não vão influenciar apenas os processos de nutrição, mas também a busca da personalidade, a aceitação do próprio corpo que está se transformando, a identificação com o grupo e também o desenvolvimento do pensamento abstrato. Deve-se levar em consideração a independência crescente dos adolescentes, as tarefas diárias e a participação na vida social, que influenciam os hábitos alimentares, mesmo porque freqüentemente os adolescentes são alvos de propagandas, comem rápido e fora de casa, omitem refeições ou as substituem por lanches de composição inadequada, compram e preparam sua própria comida.

De acordo com Gambardella (1999) afirma ser a família a primeira instituição que tem influência sobre a alimentação do indivíduo, pois é ela que se

responsabiliza pela compra e preparo dos alimentos em casa, transmitindo seus hábitos alimentares às crianças.

Sobre o mesmo tema Caroba (2002) 162p, afirma que as preferências alimentares das crianças refletem a influência da família, contudo, o adolescente já apresenta algum conflito com relação a eles, pois são notadamente influenciados pelos comerciais.

Segundo Dietz WH. 1998; 128 p:

“Devido a essas rápidas modificações, esse novo estágio requer um amplo fornecimento de energia e nutrientes. Durante esse período podem aparecer novos padrões e hábitos alimentares gerados por motivos psicológicos, sociais e socioeconômicos, inclusive influência de amigos, busca de autonomia e identidade, aumento do poder de compra, hábito de preparar rotineiramente seu próprio alimento, a urbanização e o hábito de comer fora de casa. Todas essas alterações podem repercutir, em longo prazo, na saúde futura do indivíduo adulto e na escolha posterior dos alimentos. “

BLEIL (1998), afirma ainda que os jovens têm maior facilidade em incorporar novos hábitos alimentares e que a socialização destes, principalmente nas escolas e reuniões sociais, permite que eles, antes da família, alterem seus hábitos em favor do meio social. Gambardella (1999) diz que os adolescentes tendem a passar maior tempo fora de casa, na escola e com os amigos que, também influenciam na escolha dos alimentos e acabam estabelecendo o que é socialmente aceito. Segundo Gambardella, 1995 81p. :

“Há estudos sobre a alimentação de grupos de adolescentes brasileiros que indicam uma alimentação pouco equilibrada, com carência de produtos lácteos, verduras, frutas e legumes e excesso de açúcar e gordura.”

Ainda de acordo com Fisberg, (2000) os adolescentes são vulneráveis do ponto de vista nutricional, pois tendem a omitir refeição, especialmente o café da manhã, consumir mais alimentos entre as principais refeições, aumentando a ingestão de açúcares e gorduras saturadas e diminuindo a de micronutrientes. Adolescentes do sexo feminino, insatisfeitas com a imagem corporal, freqüentemente engajam dietas com restrição energética. Esses hábitos alimentares adquiridos na adolescência podem submeter a risco nutricional, inclusive na idade adulta. Sargent (1994) afirma ainda que grande parte dos adolescentes costuma também apresentar dietas pouco equilibradas em relação a vários nutrientes.

Devido a esses e a vários outros fatores, cada vez mais os adolescentes apresentam distúrbios que tem ligação direta com a má alimentação, entre eles a obesidade.

Silva (2005) afirma ser a obesidade definida como o aumento do tecido adiposo, excesso de gordura corporal, com prevalência crescente mundialmente. Independente das condições socioeconômicas. Ainda de acordo com o mesmo autor, vários são os fatores que levam ao desenvolvimento desse distúrbio, entre eles: desmame precoce com introdução de outros alimentos lácteos e engrossantes; distúrbios de comportamento alimentar; precária relação familiar onde a mãe utiliza o alimento como forma de premiação ou para cessar o choro da criança ou compensar suas horas de ausência, oferecendo guloseimas.

A mídia também exerce grande influência nos hábitos alimentares dos adolescentes de acordo com Serra (2003), pois ela utiliza as campanhas publicitárias para a venda de produtos como sanduíches, refrigerantes, frituras, despertando o interesse e formando hábitos alimentares pouco saudáveis. Sobre o mesmo assunto Bleil, (1998,) diz que são alimentos muito bem “recomendados” pela publicidade, geralmente com embalagens coloridas, atrativas e apresentados por pessoas bonitas e saudáveis, fazendo com que os adolescentes deixem de lado os alimentos naturais e, conseqüentemente, mais saudáveis, podendo acarretar danos para a saúde, pois, muitas vezes, o alimento industrializado é gostoso, mas não tem valor nutricional.

Dentro deste contexto, faz-se necessário um trabalho de conscientização com esses jovens, para que tenham subsídios para poderem decidir conscientemente o que é ou não prejudicial à sua saúde ao se alimentarem, visando também despertar-lhes o prazer de consumirem produtos adequados que lhes proporcionariam maior bem estar e qualidade de vida. Inclusive na convivência social dos mesmos.

3. METODOLOGIA

3.1 LOCAL

Esse projeto foi desenvolvido no Colégio Estadual Júlia Wanderley Ensino Fundamental e Médio, que se encontra localizada na Rua Manoel Ribas, Nº 35, no centro do município de Jaboti, no Estado do Paraná. O colégio tem como entidade mantenedora o Governo do Estado do Paraná. Trata-se do único colégio do município, sendo que compartilha suas dependências com a Escola Municipal Maria Lenira Carvalho de Oliveira E.I.E.F.. Assim sendo o público atendido pelo referido Colégio é diversificado, compreendendo alunos de classes sociais e realidades diversas.

3.2 PARTICIPANTES

A turma escolhida para a aplicação do projeto foi a 8ª série A do Ensino Fundamental do período matutino, no colégio anteriormente mencionado, sendo que esses alunos têm uma média de idade de 14 anos, os quais foram escolhidos de maneira intencional pela responsável pelo projeto de intervenção. A maioria dos alunos desta turma reside na zona urbana e a situação econômica de seus pais demonstra que, a maioria, recebe de um até três salários mínimos como renda mensal.

O trabalho de intervenção foi realizado nas aulas de língua inglesa a partir da efetuação de atividades educativas em formato de aula, que ocorreram dentro da sala de aula da 8ª série A, bem como na residência dos alunos, onde eles fizeram a transcrição de seus hábitos alimentares.

3.3 PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO

As estratégias de ensino utilizadas foram: aulas expositivas, uso de imagens e vídeos na TV Pen drive, cópias de imagens e textos relacionados ao tema proposto, produção de texto e cardápios elaborados pelos alunos, bem como análise conjunta do material por eles produzido. O uso destas estratégias objetivou a condução dos alunos em direção à compreensão e assimilação da importância de uma alimentação equilibrada, bem como da necessidade dela para manterem-se saudáveis e com melhor qualidade de vida.

O desenvolvimento do trabalho deu-se da seguinte maneira:

Num primeiro momento os educandos foram questionados a respeito de seus conhecimentos em relação à alimentação saudável, esperava-se que os mesmos se recordassem das aulas da disciplina de Ciências, nas quais segundo a professora da disciplina dos mesmos, já estudaram o assunto abordado. Foi realizada a partir deste contato inicial uma prévia dos conhecimentos que os mesmos se recordavam em relação ao tema e, a partir daí, o trabalho se encaminhou para o desenvolvimento do projeto propriamente dito.

Após essa análise inicial, foram colocadas na TV Pendrive, apresentadas aos alunos e comentadas imagens da pirâmide alimentar, esperava-se que neste momento eles se recordassem de já tê-la visto nas aulas de Ciências, mas isso não se deu, alguns afirmavam se recordar da imagem, mas não sabiam especificar exatamente o significado de cada grupo alimentar e suas funções, por isso foram também distribuídas a eles uma cópia da pirâmide (anexo 5) que colaram em seus cadernos para consultas futuras, essas gravuras traziam também as explicações relativas aos alimentos constantes e cada parte da pirâmide, bem como suas funções no organismo, seus nutrientes, benefícios por eles proporcionados, bem como as doses diárias recomendadas de cada um deles. Essas explicações foram lidas, comentadas e explicadas para a classe, para que tivessem uma base teórica consistente em relação ao trabalho a ser desenvolvido. Alguns não demonstraram interesse por esta etapa do trabalho, achando-o por vezes cansativa e monótona, mas como entende-se ser primordial para o bom desenvolvimento do trabalho como um todo, seguiu-se nesta explicações e comentários até o final desta aula. Na aula seguinte foram passados na lousa textos em língua inglesa que falavam a respeito dos componentes dos alimentos que fazem parte a pirâmide, tais como gorduras, carboidratos, açúcares, proteínas, fibras, etc. A compreensão dos textos foi feita em

conjunto por todos, com auxílio da professora e foi relativamente fácil para os alunos, pois já haviam visto estes conceitos detalhadamente na língua materna, na aula anterior, o trabalho se deu sempre buscando fazer questionamentos em relação à maneira que eles aceitavam e consumiam os alimentos ali citados, procurando incitá-los a dizer suas preferências, mesmo que tenham percebido que não são as melhores escolhas para o seu desenvolvimento como um todo.

Numa segunda etapa do desenvolvimento do projeto foi passada na lousa uma relação de nomes de alimentos e refeições em língua inglesa (anexo 6), que segue em anexo, relação esta que todos copiaram em seus cadernos, para mais tarde utilizá-la em sua tarefa de casa. Após a cópia, compreensão da lista houveram inúmeras indagações em relação ao nome de diversos alimentos não constantes da lista, os jovens gostaram muito desta etapa, pois saciaram a sua curiosidade em relação as palavras utilizadas em outra língua para definir aquilo que lhes era tão comum em seu cotidiano. Ficou combinado com eles que possíveis indagações em relação ao nome de algum alimento que não constasse da lista seriam feitas nas aulas seguintes. A seguir foram distribuídas folhas de sulfite em branco para que os estudantes copiassem da lousa e montassem o esquema de um cardápio semanal. em língua inglesa, no qual constasse, os dias da semana em inglês, bem como os nomes das cinco principais refeições diárias, também em língua inglesa. A eles foi explicado que durante uma semana, todos deveriam anotar aquilo que comessem, nos respectivos dias e horários das refeições, deixando claro que para isso deveriam usar a lista de alimentos na referida língua, por eles copiada anteriormente, esclarecendo também que caso surgisse alguma dúvida em relação ao nome de algum alimento, que esta dúvida deveria ser anotada e que a professora a esclareceria em uma próxima aula.

Nas 3 aulas posteriores, durante a semana que os alunos estavam produzindo seu cardápio semanal, foi-lhes apresentado um vídeo de um desenho animado cujo tema era alimentação saudável, no referido vídeo podia-se ver dois homens fazendo compras em um supermercado, um deles era acompanhado de um anjo bom, de auréola e asas, que explicava ao seu acompanhante os benefícios dos alimentos saudáveis, convencendo-o a levá-los para casa. Já o segundo anjo que fazia o papel de mal, com chifres e cauda, convencia o homem ao qual acompanhava a encher o carrinho de guloseimas, carnes gordurosas, enfim alimentos extremamente prejudiciais à saúde. O vídeo teve boa aceitação por parte

dos alunos que riram bastante das tentativas de convencimento das duas personagens, além de explicar de maneira divertida conceitos alimentares o vídeo também mostra os resultados da falta de cuidados com os alimentos que se consome, pois ao final, aparecem os dois homens que interagiram com os anjos, um deles está saudável e atlético, ao passo que o outro, encontra-se gordo e mal conseguia caminhar por causa da falta de ar. Questionados a respeito de qual seria o melhor anjo a seguir, a maioria alunos disseram saber que deveriam seguir as recomendações do “anjo saudável”, mas que o que o “anjo ruim” oferecia era bem mais gostoso e chamativo para eles.

Nas aulas posteriores, durante a semana que os alunos estavam produzindo seu cardápio semanal, foram esclarecidas dúvidas em relação ao trabalho, conceitos de alimentação saudável foram reforçados e também foram distribuídos textos a respeito da alimentação dos adolescentes norte-americanos, que deixaram explicitada a preferência destes por comidas industrializadas e fast food. Foi também distribuída uma imagem da pirâmide dos alimentos para que colorissem e nomeassem seus grupos (anexo7). Este trabalho foi desenvolvido durante a semana que os alunos produziam seus cardápios, e durou cerca de 4 aulas.

A seguir foi pedido aos educandos que traçassem oralmente um paralelo entre as informações contidas no texto com os hábitos alimentares dos adolescentes brasileiros, pedindo a eles o que percebiam de ruim na maneira dos americanos se alimentarem e que percebessem se eles cometiam os mesmos abusos alimentares. Na semana seguinte os alunos trouxeram para sala de aula os cardápios por eles produzidos contendo as informações por eles coletadas a respeito de sua alimentação durante a semana anterior. Foram analisadas as informações neles contidas, como quantidade de açúcares, legumes, verduras, gorduras e alimentos industrializados e refrigerantes por eles consumidos, assim como a quantidade de refeições diárias, se alguma delas não foi feita ou se trocada pelo consumo de salgadinhos, doces ou lanches calóricos e gordurosos.

Após essa análise geral, foi solicitado aos alunos que trocassem os cardápios entre eles e que comentassem a alimentação do colega traçando seus pontos positivos e negativos, com base no conteúdo já estudado por eles. Esperava-se que a maioria fosse capaz de identificar os pontos positivos e negativos da alimentação do colega, com base nos subsídios dados nas aulas anteriores e que com isso,

pudessem também entender o que havia de correto e o que precisava melhorar em seus próprios hábitos alimentares.

Foi também pedido aos alunos que agora que tinham informações a respeito do assunto e nas suas preferências alimentares, para que montassem um cardápio por eles considerado saudável (anexos 8 e 9). A expectativa é que nesse trabalho final de produção de texto, os alunos demonstrassem ter de fato compreendido os conceitos de alimentação saudável e equilibrada e que estivessem aptos a retransmiti-las também as suas famílias e pessoas com as quais convivem.

4. RESULTADOS

No decorrer dos meses de setembro, outubro e novembro o projeto foi implantado em sala de aula, sendo por ele atendidos 30 alunos da 8ª série A do Colégio Estadual Júlia Wanderley EFM, foi necessário um período de reconhecimento dos hábitos destes alunos para que fosse delimitado o problema relacionado à área da saúde que seria com eles trabalhado. A escolha do mesmo se deu após observação e investigação criteriosa dos hábitos alimentares destes educandos que tiveram grande aceitação em relação ao tema proposto e mostraram-se aptos a montar o trabalho de produção final da intervenção, que foi um cardápio diário com aquilo que eles tinham entendido como alimentação saudável.

Através do trabalho desenvolvido no primeiro momento ficou claro que os alunos tinham pouquíssima informação a respeito de alimentação saudável e seus benefícios e mesmo já tendo trabalhado o tema na disciplina de Ciências, pouco haviam apreendido a respeito do mesmo.

A cópia da lista de alimentos passada na lousa bem como as explicações a respeito da montagem dos cardápios que seriam desenvolvidos pelos alunos em casa durante a semana, despertou grande interesse e muitas interrogações dos mesmos, sendo por isso necessárias algumas aulas até que eles de fato entendessem o esquema a ser seguido e como o se daria o desenvolvimento do trabalho a ser elaborado.

No decorrer da semana foram esclarecidas dúvidas em relação aos nomes de alguns alimentos em inglês não constantes da lista e também, reforçadas as informações relativas à alimentação saudável por meio de textos específicos em língua inglesa, inclusive fazendo comparações entre os hábitos alimentares de adolescentes americanos e brasileiros, apontando as vantagens e desvantagens de cada um deles.

A produção deste cardápio pelos alunos se deu durante uma semana, como proposto no início do trabalho e após seu término os mesmos foram apresentados e analisados em conjunto por eles e pela professora, tentando fazer com que eles reconhecessem os pontos positivos e negativos para sua saúde em seus próprios

hábitos alimentares. Ficou claro a todos que a maioria deles se alimenta de maneira errônea, muitos não tomam o café da manhã, alguns tomam refrigerantes e comem salgadinhos nesta refeição, o consumo de leite, frutas e verduras por parte dos mesmos é escasso, enquanto que o consumo de salgadinhos, biscoitos, refrigerantes e demais alimentos industrializados é grande, muitos só comem a merenda escolar fornecida no intervalo do recreio, quando se trata de bolo ou biscoito, do contrário boa parte deles se recusa a ingeri-la. Após esta análise dos próprios hábitos foi solicitado aos educandos trocarem seu cardápio com um colega, para que um pudesse analisar a alimentação do outro no decorrer da semana anterior e apontar vantagens e desvantagens nela encontradas por eles.

Esta fase de análise foi muito proveitosa, pois percebeu-se que eles entenderam os conceitos a eles passados ao apontar as deficiências alimentares deles e dos colegas.

Para saber se os conceitos recentemente trabalhados foram de fato assimilados por esses adolescentes, foi-lhes solicitado elaborar um cardápio diário, entendido por eles como saudável, a ser consumido por uma pessoa nas cinco refeições diárias. O resultado final deste trabalho de produção textual foi muito gratificante, pois todos demonstraram ter entendido o que é e como se dá uma alimentação diária balanceada e com todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, assim como para a manutenção da saúde do indivíduo.

A utilização da língua inglesa neste trabalho, como proposto inicialmente, foi de grande valia, pois despertou a curiosidade dos alunos em relação aos nomes das refeições na referida língua e também dos alimentos, suas propriedades e utilizações para o nosso bem estar, fazendo que com isso, se concentrassem mais no tema e aprendessem e apreendessem mais a respeito do mesmo.

Ficou claro com este trabalho que os adolescentes pesquisados se alimentam de maneira incorreta, e que não guardam conceitos adquiridos em sala de aula quando trabalhados de maneira convencional, espera-se que após o desenvolvimento deste projeto eles tenham assimilado melhor os conceitos de alimentação adequada e seus benefícios, por terem sido trabalhados de maneira diferente, com o auxílio deles na construção destes conceitos.

Nos anexos 1,2,3 e 4 podemos ver alguns exemplos do cardápio semanal desenvolvido pelos alunos e neles perceber que a exemplo do que afirma Fisberg

(2000) os adolescentes são vulneráveis do ponto de vista nutricional, pois tendem a omitir refeição, especialmente o café da manhã, consumir mais alimentos entre as principais refeições, aumentando a ingestão de açúcares e gorduras saturadas e diminuindo a de micronutrientes, pois vários deles omitem o café da manhã, tomam apenas café sem comer nada, ou pior, nesta refeição alimentam-se de salgadinhos industrializados, pipocas e refrigerantes, percebe-se também que poucos deles consomem a merenda escolar, preferindo os salgados vendidos no barzinho da escola, sendo que aqueles que não tem poder aquisitivo para comprar estes salgados vendidos por formandos, não comem nada no recreio.

No almoço grande parte deles consome basicamente arroz, feijão e algum tipo de carne ou embutido, quando questionados a respeito, muitos afirmaram não gostar das verduras e legumes que são servidos junto com as refeições, outros ainda afirmaram que a mãe não faz este tipo de alimento porque ela não gosta de consumi-los, esta fala por parte dos alunos retifica a afirmação de Gambardella (1999) que diz ser a família a primeira instituição que tem influência sobre a alimentação do indivíduo. É a família que se responsabiliza pela compra e preparo dos alimentos em casa, transmitindo seus hábitos alimentares às crianças. Acreditamos por isto ter sido importante pedir para os alunos desenvolverem este trabalho de anotação do que comiam em casa, sendo inclusive pedido a eles que compartilhassem com a família estas anotações, esperava-se que isto gerasse perguntas por parte de alguns familiares, que questionariam o porque das anotações, segundo os adolescentes isto se deu em alguns casos. Esperamos que a explicação dos filhos tenha despertado ao menos a consciência destes pais em relação a sua responsabilidade na alimentação e bom desenvolvimento dos filhos

Vários alunos não tomam o lanche da tarde, ou então consomem nesta refeição refrigerantes, salgadinhos industrializados, pipocas, poucos foram os que afirmaram consumir café com leite e pão, uma fruta ou então um suco.

No jantar percebe-se basicamente a mesma situação do almoço, pouco consumo de verduras e legumes, ficando basicamente no arroz, feijão e carne. O cardápio noturno de algumas crianças chamou a atenção pelo fato de consumirem na ceia lanches do tipo cachorro quente, x-salada, chocolate, refrigerante e bolo. É evidente que isto não é uma refeição adequada para um adolescente em fase de desenvolvimento e que suas necessidades diárias de nutrientes não estão sendo

supridas, o que pode causar-lhes grandes problemas, talvez num futuro bem próximo

Outro fator importante observado já citado, mas que cabe ser novamente destacado, foi o baixo consumo de frutas e legumes por parte destes jovens, são raros aqueles que os incluíram em seu cardápio durante a semana, e quando o fizeram foi uma coisa ocasional, percebendo-se claramente não ser de hábito constante o consumo de tal tipo de alimento.

A produção de texto que finalizou este trabalho pedia aos alunos que elaborassem um cardápio a ser consumido por eles em um dia, cardápio este que teria como base as informações estudadas nos textos, imagens, vídeo e debates. Ao analisar os cardápios por eles desenvolvidos, ficou evidenciada a compreensão dos conceitos relacionados à alimentação correta e saudável, pois a maioria soube exatamente o que deveriam consumir em cada refeição. Espera-se que os conceitos por eles aprendidos possam ser levados para a rotina diária dos mesmos e suas famílias.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A confecção do trabalho final demonstrou que os educandos haviam apreendido os conceitos de alimentação saudável, bem como os prejuízos da má alimentação. Com isto os objetivos propostos no início deste trabalho que eram utilizar a língua inglesa como meio para ensinar os benefícios de uma alimentação saudável, reconhecimento do nível de informação dos alunos em relação ao tema, a descrição dos hábitos alimentares dos mesmos e a reflexão a respeito de sua maneira de alimentar-se, foram plenamente atingidos, pois todas as etapas propostas no início do mesmo foram executadas de maneira satisfatória, e entende-se que esses educandos foram munidos de informações suficientes para que possam buscar se alimentar de maneira mais adequada e também para que possam repassar essas informações para sua família e o núcleo social onde vivem, fazendo com que assim os benefícios desta aprendizagem possam ser ampliados e estendidos a mais pessoas além do ambiente escolar por eles frequentados.

6. REFERÊNCIAS

BLEIL. SI. Mudança de hábitos a partir da industrialização agroalimentar. Rio de Janeiro: [dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade Federal Rural; 1998.

BOOG.M.C.F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. Cadernos de Saúde Pública, v.15 p. 139-147, 1999. Suplemento,2.

BRASIL. *Estatuto da criança e do adolescente*: Lei federal nº 8069, de 13 de julho de 1990. Rio de Janeiro: Imprensa Oficial, 2002.

CAROBA, D.C.R.. A escola e o consumo alimentar de adolescentes matriculados na rede pública de ensino de Piracicaba, 2002,. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Agricultura “ Luiz de Queiroz”, Universidade de São Paulo.

CERQUEIRA, M. T. Educación en nutrición : Metas e metodologia. Boletín de la Oficina Sanitária Pan-americana, 99:498-509, 1985.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. *Panorama da alimentação escolar*. Brasília, 1995. (Ofício CFN n.223/95).

FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), 1996. Notas sobre Alimentação e Nutrição. Brasília: FAO.

FISCHER, C., 1993. *L'Homnivore: Le Goût, la Cuisine et le Corps*. Paris: Éditions Odile Jacob

FISBERG, M, Bandeira CRS, Bonilha EA, Halpern G, Hirschbruch M. Hábitos alimentares na adolescência. Ped Mod. 2000; 36:734-3

GAMBARDELLA, A.M.D. ; FRUTUOSO,M.F.P.; FRANCHINI, C. Prática alimentar de adolescentes. Revista de Nutrição, v. 12, n. 1, jan/abr.1.999

HEALD. FP. Nutrition in adolescence. In: PanAmerican Health of adolescents and youths in the Americas.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. Objetivos do desenvolvimento do milênio: relatório nacional de acompanhamento. Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada; 2004.

JACOBSON, M. S., 2001. Nutrição na adolescência. *Anais Nestlé*, 55:24-33.

MAINARDI, N. A ingestão de alimentos e as orientações da escola sobre alimentação, sob o ponto de vista do aluno concluinte do ensino fundamental (Dissertação de Mestrado). Piracicaba, USP, 2005

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. *Promoción de la Salud: una antología*, Washington DC, 1996b. Anexos, p.367-403.

PCN: Ciências naturais. Brasília, MEC/SEF, 1997, p.97.

PIPITONE, M.A.P. A relação saúde e educação na escola de 1o Grau. *Alimentação e Nutrição*, São Paulo, n.65, p.48-52, 1995.

SERRA GMA, Santos EM. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2003;8(3):691-701

SCIENTIFIC PUBLICATIONS 489. Washington (DC): PAHO/WHO; 1985. p.51-61.

DIETZ, WH. Childhood weight affects adult morbidity and mortality. *J Nutr*. 1998; 128(2 Suppl):411S-4S

SILVA GAP, Balaban G, Motta MEFA. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de diferentes condições socioeconômicas. *Rev Bras Saúde Matern Infant*. 2005;5(1):53-9

SCHWARTZMAN , F.; TEIXEIRA, A. C. Educação nutricional: prevenindo a obesidade. *Nutrição em Pauta*, v.6, n. 30-32, set./out. 1998.

WAITZEBERG. DL Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica. 3 ed. São Paulo: Atheneu; 2000.

<http://www.youtube.com/watch?v=82qpNgrFoB4>.
www.youtube.com.br. Acesso em: 19/08/2010.

Disponível

em:

7. ANEXOS

ANEXO 1

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast (café da manhã)	milk/coffee	milk/coffee	milk/coffee	milk/coffee	milk/coffee	milk/coffee	Pasta, juice, soda
Snack (lanche)							
Lunch (almoço)	Rice, beans, chicken, lettuce, juice	Rice, beans, sausage, juice / lemon	Rice, fish, potato, salad, juice	Rice, kale, juice	Rice, fish, egg, soda, salad	Rice, salad, meat, banana, soda...	Pasta, juice, meat, soda
Snack (lanche)	Bread / cheese, ham, juice, orange	Salad - milk / chocolate	Bake, soda	Bread / margarine, milk / chocolate	juice	cake, soda	Moussé de limão
Dinner (jantar)	Bread / wine, coffee	milk / chocolate	Apple	Hot Dog	Rice, meat, juice		

ANEXO 2

	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday	sunday
trabalho							
Breakfast	coffee / Bread / margarine	coffee / milk	Bread / milk / chocolate tea / margarine	cake	coffee	coffee / Bread / margarine	Bread / margarine milk / chocolate
snack	milk / coffee / Bread	Banana	cake	tea			Honeydew melon / juice
lunch	Bread / juice	Rice / beans / egg	Rice / Beans meat / egg	Rice / beans / pasta / chicken	Rice / beans / dull	Rice / Beans egg	barbecue
snack	guava	soda	cake	popcorn			
Dinner	Rice / pasta Beans / sausage	Rice / Beans / egg	Rice / Beans egg	Rice / Beans Potato / cucumbers	Rice / Beans / sausage	Rice / Beans pasta / egg	Rice / Beans / Pasta / cheese / meat

ANEXO 3

Breakfast (café da manhã)	Monday (Segunda)	Tuesday (Terça, Quarta)	Wednesday (Quarta - feira)	Thursday (Quinta - feira)	Friday (Sexta - feira)	Saturday (Sábado)
	cake, soda	cake, soda	— —	bread, soda	— —	— —
Snack (lanche)	Banana, cream, juice	Bread, margarine	Bread,	— —	Bread, soda apple	Bread, egg, soda
Lunch (almooço)	Rice, bean, meat, pasta	Rice, bean, tomato, fish,	Rice -	Rice, bean, egg	Rice, bean, chicken	Rice, beefsteak
Snack (lanche)	Banana, cream, soda	Apple, banana	cake, soda orange	cake soda apple	cake, soda Banana	— —
Dinner (janta)	Rice, bean, chicken, Pasta,	Rice, tomato	Rice, bean meat.	— —	Fish, rice	Rice, bean, egg
Sunday (domingo)						
Breakfast (café da manhã)	— —					
Snack (lanche)	Banana, cream					
Lunch (almooço)	Rice, egg					
Snack (lanche)	cake, soda					
Dinner (janta)	— —					

ANEXO 4

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Break fast (café da manhã)	coffee	coffee	coffee	coffee	coffee	coffee	coffee
Snack (lanche)	POLENTA	Bread					
Lunch (almooço)	Rice beans chicken	Rice pasta lettuce	Rice beans meat	Rice beans meat	Rice beans meat	Rice beans meat	Rice beans meat
Snack (lanche)	Bread Butter milk	Bread milk	Cheese milk	milk	milk	Milk	Milk
Dinner (jantar)	Rice beans meat	Rice beans Chicken	Rice beans Fish	Rice beans Cucumbers	Rice beans Beans	Rice Beans Carrots	Rice beans Potato

✓

ANEXO 5

OS GRUPOS

• Grupo 1:

Na base da pirâmide, estão os alimentos Energéticos ricos em carboidratos, que são responsáveis pelo fornecimento da maior parte das energias de que precisamos. São os Cereais, pães, raízes e tubérculos; São indicadas **8 porções**.

• Grupo 2:

No segundo degrau da pirâmide estão os alimentos reguladores, ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e água. São as Hortaliças, as verduras. São indicadas **3 porções**.

• Grupo 3:

As Frutas e os sucos de frutas naturais, também são alimentos reguladores, ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e água. São indicadas **3 porções**.

• Grupo 4:

No terceiro degrau estão os alimentos construtores, ricos em proteínas e cálcio, ferro e zinco. Esse grupo também possui açúcar e gorduras. proteína, cálcio, ferro, e zinco. São eles: o leite, os derivados de leite, queijos, bebidas lácteas etc, São indicadas **3 porções**.

• Grupo 5:

Alimentos construtores ricos em proteínas e cálcio, também possuem gorduras e colesterol, além de ferro e zinco. São as Carnes e ovos; São indicadas **2 porções**.

• Grupo 6:

Esse grupo encerra o grupo dos alimentos construtores, que são ricos em proteínas e fibras, além de cálcio, ferro, zinco e vitaminas. A vantagem desse grupo é que possuem alimentos que oferecem calorias, através do colesterol bom, sem prejudicar a saúde. Além de proteínas específicas, como a Isoflavona que é encontrada na Soja e que ajuda a combater várias doenças. São as leguminosas: Feijão, soja, ervilha, etc. São indicadas **1 porção**.

• Grupo 7: Óleos e gorduras; 120 kcal;

No último degrau da pirâmide estão os alimentos energéticos, ricos em calorias e colesterol. São importantes. As gorduras e o colesterol transportam as vitaminas A, D, E, K. Mas devem ser consumidas em pequenas quantidades. São os óleos e a gorduras. São indicadas **2 porções**.

• Grupo 8: Açúcares, balas, chocolates, salgadinhos; 80 kcal;

São alimentos energéticos que provêm muita calorias e poucos nutrientes. Devem ser consumidos com moderação. São eles: Açúcares, balas, chocolates, salgadinhos. São indicadas **2 porções**.



Fonte: Universidade de Brasília

ANEXO 6

Alimentos em inglês

Egg – ovo	Peaches – pêsego	Garlic – alho
Bread – pão	Strawberries – morango	Leeks – alho poró
Pasta – macarrão	Raspberries – amora	Cucumbers – pepino
Rice – arroz	Honeydew melon- melão	Corn – milho
Cheese – queijo	Avocado – abacate	Lettuce – alface
Meat – carne	Papaya – mamão	Asparagus – aspargo
Chicken – frango	Mango – manga	Celery – aipo
Fish – peixe	Kiwi – kiwi	Onion – cebola
Sausage - linguiça	Watermelon – melancia	Drinks = bebidas
Oil – óleo	Figs – figo	Eggplant – beringela
Butter – manteiga	Prunes – ameixa preta	Water – água
Sugar – açúcar	Guava – goiaba	Coffee – café
Salt – sal	Cashew nut – caju	Tea – chá
Pepper – pimenta	Coconut – coco	Juice – suco
Fruits = frutas	Vegetables = vegetais	Milk – leite
Apple – maçã	Tomato – tomate	Soda – refrigerante
Orange – laranja	Potato – batata	Kinds of Meals (Tipos de Refeições)
Lemon – limão	Pepper – pimentão	Breakfast - café da manhã
Banana – banana	Beans – vagem ou feijão	Lunch - almoço
Tangerine – mexerica	Peas – ervilha	Dinner (jantar)
Grapes – uvas	Carrots – cenoura	Snack (lanche)
Pineapple – abacaxi	Cabbage – couve ou repolho	
Pear – pêra	Broccoli – brócolis	
Apricots – damasco	Cauliflower – couve-flor	

ANEXO 7



Fonte: http://www.midisegni.it/disegni/vari/piramide_alimentare.gif

ANEXO 8

Elabore um cardápio diário saudável com base nas informações estudadas

Breakfast - bread - cheese - milk - orange juice - apple

snack - banana

lunch - rice - bean - meat - carrots - cucumbers salad - juice pineapple

snack - bread - butter - milk - and teddy

Dinner - pasta - tomato - sausage - potato - lettuce - juice tangerine

ANEXO 9

Elabore um cardápio diário saudável, com base nas informações estudadas.

Breakfast — coffee and milk / bread / butter / papaya

Snack — apple

Lunch — Rice / beans / lettuce salad / fish / potato / orange juice.

Snack — strawberries with milk.

Dinner — Rice / bean / chicken / Vegetables / Tomato Salad.