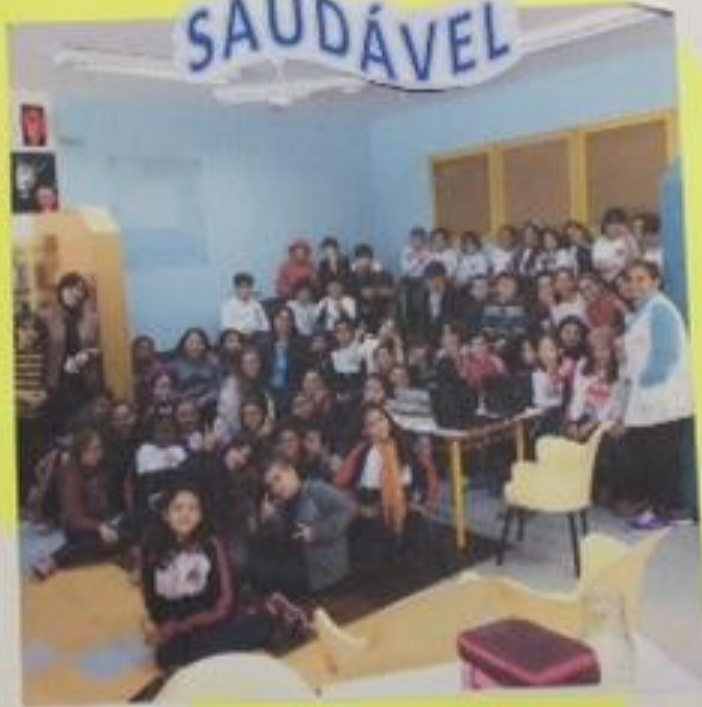


ESCOLA SUSTENTÁVEL
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL



4º Ano / 2016 (Tarde)
Professoras Elaine e Polliana

Alimentação saudável

A alimentação saudável é a ingestão de, principalmente, alimentos naturais em certas relações diárias. Nesse é necessário a absorção de açúcares, carnes, ovos, hortaliças, frutas, legumes, leite, óleo, massas, raízes e tubérculos. A quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo já que é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo.

Para que uma pessoa entenda como é a alimentação correta, foi criada a Pirâmide da Alimentação Equilibrada que divide cada tipo de alimento de acordo com a necessidade bruta de cada organismo. Nela, percebe-se que a quantidade de ingestão de cada alimento que beneficia o organismo.



Alimentação Saudável ao Longo da Vida
Ao longo da vida, as necessidades nutricionais modificam-se e sofrem alterações de acordo com a nossa idade, estilo de vida e metabolismo.

Gabriel e Yasmin

Alimentação saudável



A alimentação correta, saudável, equilibrada e com suficiente aporte de calorias e nutrientes é essencial para o bem-estar e qualidade de vida. Boa alimentação conjugada com hábitos saudáveis, como a prática de atividade física, são fatores essenciais na promoção da saúde e prevenção de doenças.

Thayná, Giovanna e Giovana

Alimentação saudável

A alimentação saudável envolve a escolha de alimentos não somente para manter o peso ideal, mas também para garantir uma saúde plena. As dietas são rotinas alimentares que buscam atingir um determinado objetivo e nem sempre vão ao encontro dos critérios de alimentação saudável.

Thayná, Giovanna e Giovana

Conscientização 1: Pesquisa no LAB - Alimentação saudável (em grupo)

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter uma alimentação saudável é fundamental para que as funções do organismo funcionem de forma equilibrada. De forma prática, uma alimentação saudável é aquela composta por todos os macro e micronutrientes.

Saiba tudo sobre alimentação saudável!

Ter uma alimentação saudável é essencial para alcançar uma maior qualidade de vida. O abuso de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares é um gerador para doenças como infarto, derrames, hipertensão, obesidade, diabetes e até câncer. Em contrapartida, é útil incluir no cardápio alimentos ricos de resistência e de longevidade.

Por essas razões, ter uma dieta saudável é tão importante, não é à toa que 31 de março é celebrado o Dia Mundial de Saúde e Nutrição.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ao longo da vida, as necessidades nutricionais mudam-se e sofrem alterações, de acordo com a nossa idade, estilo de vida e metabolismo. Uma alimentação saudável é essencial, junto com as atividades físicas, para que uma criança ou um adulto sejam saudáveis.



Caroline / Maria Giulia



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Conheça a importância da vitamina em nosso organismo e as principais benefícios para a saúde.

VITAMINAS

Podemos encontrar as vitaminas nas frutas, vegetais e em alimentos de origem animal. Elas são importantes na regulação das funções do nosso organismo, ou seja, são indispensáveis para o seu bom funcionamento, contribuindo para o fortalecimento do nosso corpo e evitando gripes frequentes e outras doenças. Por isso, são essenciais para ajudar as proteínas a construir e/ou manter os tecidos e os processos metabólicos.

O organismo precisa de quantidades muito pequenas de vitaminas para realizar as suas funções vitais. A suplementação alimentar não é necessária. É só ter uma alimentação equilibrada, isto é, saudável, para conseguir uma quantidade adequada de todas as vitaminas.

Mas atenção! Só porque precisamos de vitaminas apenas em pequena quantidade, não significa que não precisamos nos preocupar se a nossa alimentação está ou não nos fornecendo as vitaminas necessárias para uma vida saudável.

Na verdade, quando nossa alimentação está desequilibrada, facilmente apresentamos carências de micronutrientes (tanto de vitaminas quanto de minerais). Isso pode acontecer porque o organismo humano não possui a capacidade de fazer grandes reservas de micronutrientes. O excesso é tóxico e grande parte é eliminada pelas fezes ou urina. Assim, se passarmos por longos períodos de alimentação incorreta certamente vamos apresentar carências de vitaminas e minerais.

Enellyn / Julia

nomes: arroz, feijão, milho e trigo.

Grãos utilizados em grãos

alimentos básicos

Não são apenas os cereais, mas também as leguminosas, tipo de feijão, que é uma fonte rica em proteínas.

Os alimentos básicos são: feijão, batata, arroz e milho.

Uma alimentação saudável consiste de carboidratos (grãos, leguminosas, tubérculos) e de proteínas (carne, leite).

Os alimentos básicos são: arroz, feijão, milho e batata.

Os alimentos básicos são: arroz, feijão, milho e batata.

Os alimentos básicos são: arroz, feijão, milho e batata.

Os alimentos básicos são: arroz, feijão, milho e batata.

Os alimentos básicos são: arroz, feijão, milho e batata.

nomes: arroz, feijão, milho e trigo.

Grãos utilizados em grãos

alimentos

alimentos básicos

alimentos básicos

Carboidratos são utilizados para fornecer energia e são encontrados em grãos, tubérculos e leguminosas.

Proteínas são utilizadas para construir e reparar tecidos e são encontradas em carne, leite e ovos.

Os alimentos básicos são: arroz, feijão, milho e batata.

alimento básico

alimento básico



Experimento



Perquis

Conclusión



Hipotesis

Estudio

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NO BRASIL

Desperdício de alimento é um dos tipos de perda que ocorrem na cadeia produtiva dos alimentos, que vai da produção até o consumo, referindo-se especificamente às perdas deliberadas que ocorrem na comida apta para o consumo, seja por descarte ou pela não utilização.

Como muitas vezes pode ser difícil distinguir até que ponto as perdas são intencionais, a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) prefere utilizar a expressão abrangente "perda e desperdício".

Um terço de toda a comida produzida no mundo vai para o lixo. Há perdas no campo, no transporte, no armazenamento e no processo culinário. Por outro lado, 870 milhões de pessoas vivem na insegurança alimentar. Todos os dias, uma de cada oito vai dormir com fome. Reduzir o desperdício pode mudar essa equação, porque o problema da fome não é a falta de alimento. É a falta de gestão pública e privada.

De uma maneira geral, o brasileiro ainda não se habituou a aproveitar os alimentos integralmente. Isso se deve em parte ao que, em geral, não faz parte da cultura do brasileiro o aproveitamento integral.

Atualmente, o Brasil desperdiça cerca de 26,3 milhões de toneladas de alimentos por ano, enquanto uma grande parcela da população passa fome. A quantidade de comida jogada no lixo poderia alimentar mais de 10 milhões de brasileiros diariamente. O desperdício começa na hora do plantio.



DICAS PARA O COMBATE AO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

1. Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa, entre outros, contêm fibras e devem ser aproveitados como recheios de tortas, panes ou em escondidinhos.

2. Não jogue fora os talos do agrião, pois eles contêm muita vitamina C, importante para aumentar a imunidade do organismo e, portanto, prevenir infecções. Refogue com tempero e ovos batidos, faça sucos ou adicione ao molho pesto de manjeriço.

3. As folhas de cenoura são ricas em vitamina A (importante para saúde dos olhos, pele, cabelos e para o crescimento). Você pode aproveitá-las para fazer bolinhos ou para substituir o uso da salsinha. Elas são extremamente parecidas em aspecto e sabor.



Sarah B., Luiza, Gioielli



Os números são chocantes: 1,3 bilhão de toneladas dos alimentos produzidos no planeta acabam se perdendo - seja na produção, mensuração ou distribuição. Esta comida desperdiçada poderia saciar a fome de 28,5% da humanidade, o equivalente a dois bilhões de pessoas.



Thayná, Giovanna e Geovana

- 1- Promover o consumo de sal
 2- Comer de forma equilibrada



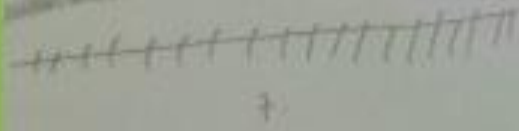
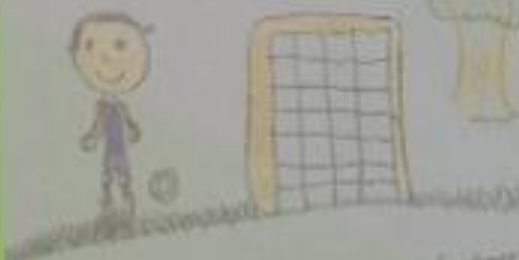
Planos de desenvolvimento sustentável

1. Objetivo geral para o desenvolvimento sustentável

2. Objetivo específico

Como o desenvolvimento sustentável

+



+



Objetivo geral
 Objetivo específico
 Objetivo específico

Henrique 15

Planos de desenvolvimento sustentável

1. Comer de forma equilibrada

2. Não jogar lixo para o solo, favorecendo a vida



Planos de desenvolvimento sustentável

Objetivo geral para o desenvolvimento sustentável

Objetivo específico

Objetivo específico



Planos de desenvolvimento sustentável

Objetivo geral para o desenvolvimento sustentável

Objetivo específico

Objetivo específico

Objetivo específico

Objetivo específico

DIÁRIO DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADES FÍSICAS

SMALLER 20/05 A 22/05



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

SUNDAY



Diário de Alimentação

O que você comeu durante a semana (de 16 a 22/5)



Objetivo:

Refletir sobre a importância de cada refeição (qualidade e quantidade) e sobre as atividades físicas

DIÁRIO DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADES FÍSICAS

SMALLER 16/05 A 22/05



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

SUNDAY



Conscientização 1: Pesquisa no LAB - Alimentação saudável (em grupo)

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter uma alimentação saudável é fundamental para que as funções do organismo funcionem de forma equilibrada. De forma prática, uma alimentação saudável é aquela composta por todos os macro e micronutrientes.

Saiba tudo sobre alimentação saudável!

Ter uma alimentação saudável é essencial para alcançar uma maior qualidade de vida. O abuso de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares é um gerador para doenças como infarto, derrames, hipertensão, obesidade, diabetes e até câncer. Em contrapartida, é útil incluir no cardápio alimentos ricos de resistência e de longevidade.

Por essas razões, ter uma dieta saudável é tão importante, não é à toa que 31 de março é celebrado o Dia Mundial de Saúde e Nutrição.



Hellen / Jéssica S.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ao longo da vida, as necessidades nutricionais mudam-se e sofrem alterações, de acordo com a nossa idade, estilo de vida e metabolismo. Uma alimentação saudável é essencial, junto com as atividades físicas, para que uma criança ou um adulto sejam saudáveis.



Caroline / Marina Freitas



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Conheça a importância da vitamina em nosso organismo e as principais benefícios para a saúde.

VITAMINAS

Podemos encontrar as vitaminas nas frutas, vegetais e em alimentos de origem animal. Elas são importantes na regulação das funções do nosso organismo, ou seja, são indispensáveis para o seu bom funcionamento, contribuindo para o fortalecimento do nosso corpo e evitando gripes frequentes e outras doenças. Por isso, são essenciais para ajudar as proteínas a construir e/ou manter os tecidos e os processos metabólicos.

O organismo precisa de quantidades muito pequenas de vitaminas para realizar as suas funções vitais. A suplementação alimentar não é necessária. É só ter uma alimentação equilibrada, isto é, saudável, para conseguir uma quantidade adequada de todas as vitaminas.

Mas atenção! Só porque precisamos de vitaminas apenas em pequena quantidade, não significa que não precisamos nos preocupar se a nossa alimentação está ou não nos fornecendo as vitaminas necessárias para uma vida saudável.

Na verdade, quando nossa alimentação está desequilibrada, facilmente apresentamos carências de micronutrientes (tanto de vitaminas quanto de minerais). Isso pode acontecer porque o organismo humano não possui a capacidade de fazer grandes reservas de micronutrientes. O excesso é tóxico e grande parte é eliminada pelas fezes ou urina. Assim, se passarmos por longos períodos de alimentação incorreta certamente vamos apresentar carências de vitaminas e minerais.

Enelly / Jéssica

Boa alimentação

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem física e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

Uma dieta saudável é composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas.

Para ter uma alimentação saudável, é importante consumir diferentes tipos de alimentos e nutrientes.

Bebidas isotônicas devem ser evitadas. São calóricas e, para não intoxicar, a água ainda é o melhor hidratante.



Frutas, leite e sucos

Alimentação saudável

A alimentação saudável envolve a escolha dos alimentos não somente para manter o peso ideal, mas também para garantir uma saúde plena. As dietas são rotinas alimentares que buscam atingir um determinado objetivo, e nem sempre vão ao encontro do conceito de alimentação saudável.

Dicas importantes:



1. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. E as fibras regulam o funcionamento intestinal, dão sensação de saciedade, e podem atuar prevenindo várias doenças.

2. Coma feijão pelo menos 1 vez ao dia. Varie os tipos de feijões usados e as formas de preparo. Use também outros tipos de leguminosas como soja, grão-de-bico, lentilha, etc. Coma feijão com arroz na proporção de 1 para 2. Essa prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde. Coloque sempre duas porções de legumes ou vegetais no prato, como feijão, lentilhas ou ervilhas, por exemplo.

João, Leonardo e Lucas

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem de uma forma física e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

Uma dieta saudável é composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas. É uma dieta variada, possui todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões. Essa dieta também constitui na variação dos tipos de cereais, de carnes, de verduras, legumes e frutas, alterando as cores dos alimentos. As vitaminas e minerais é que dão as diversas colorações aos alimentos.



A dieta com soja tem sido bastante popular não só pelo seu poder nutricional, mas também pela sua versatilidade de consumo. As bebidas à base de soja podem ser incluídas na alimentação como uma alternativa ao leite de vaca, principalmente para aqueles que possuem alergia ao leite e intolerância à lactose.

Frutas, leite e sucos



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem física e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

Uma dieta saudável é composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas. É uma dieta variada, possui todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões. Essa dieta também constitui na variação dos tipos de cereais, de carnes, de verduras, legumes e frutas, alternando as cores dos alimentos. As vitaminas e minerais é que dão as diversas colorações aos alimentos.

Para ter uma alimentação saudável, é importante consumir diferentes tipos de alimentos e nutrientes, e a soja e seus alimentos fonte proporcionam alguns desses nutrientes. A soja é um dos vegetais com maior valor nutritivo devido a sua quantidade de proteínas - nutriente normalmente encontrado em alimentos de origem animal.

A composição do grão de soja pode depender do plantio e conter cerca de 40 a 45% de proteínas, 18 a 20% de lipídios, 30 a 34% de carboidratos (glicose, frutose e sacarose, fibras). Além disso, o grão apresenta um ótimo perfil lipídico, com ácidos graxos poli insaturados, o que contribui para a saúde cardiovascular.

A dieta com soja tem sido bastante popular não só pelo seu poder nutricional, mas também pela sua versatilidade de consumo. As bebidas à base de soja no Brasil, 26,3 milhões de toneladas de alimentos têm o leite como destino. Sendo a maior perda (45%) de hortifrúts.

principalmente para aqueles que possuem alergia ao leite com a lactose.



Paula L. C. Oliveira

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem física e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

A complementação ou implementação de vitaminas podem ser necessárias para que uma dieta seja realmente saudável, segundo estudos e consenso de especialistas.

Uma dieta saudável

de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas. É uma dieta variada, possui todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões. Essa dieta também constitui na variação dos tipos de cereais, de carnes, de verduras, legumes e frutas, alternando as cores dos alimentos. As vitaminas e minerais é que dão as diversas colorações aos alimentos.



Uma boa alimentação

A roda dos alimentos é constituída de sete grupos de alimentos com dimensões diferentes, representando a proporção do peso que, cada um deles, deveria ser presente na nossa alimentação diária.

Muitos alimentos são utilizados na prevenção de doenças específicas ou para melhorar aspectos da saúde, sendo considerados alimentos funcionais.

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem física e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

A composição do grão de soja pode depender do plantio e conter cerca de 40 a 45% de proteínas, 18 a 20% de lipídios, 30 a 34% de carboidratos (glicose, frutose e sacarose, fibras). Além disso, o grão apresenta um ótimo perfil lipídico, com ácidos graxos poli insaturados.

Gabriel, Raylla

Exp. Eliza de Sant, Sando, Sando, Sando 1919
 1919

Nota sobre de grupo

Clonación de células

Una clonación celular i repete experimentos
 repetidos, en menor e mayor

En donde se muestra que se puede hacer clones
 de una célula de un organismo multicelular

El clonaje se puede hacer de dos maneras
 1. Clonaje reproductivo: se toma una célula somática de un organismo multicelular y se introduce en un óvulo de una especie diferente, se activa y se desarrolla como un nuevo organismo.

2. Clonaje terapéutico: se toma una célula somática de un organismo multicelular y se introduce en un óvulo de una especie diferente, se activa y se desarrolla como un nuevo organismo.

Texto colitero de grupo 1º Com G. Cole II
 Fecha: 1/6/56
 Juan, Juan, Juan, Juan, Juan, Juan
 Juan, Juan, Juan, Juan, Juan, Juan

Pronto
Alimentación

La alimentación es el proceso por el cual los organismos obtienen los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Existen dos tipos de alimentación: autótrofa y heterótrofa.

La alimentación autótrofa es aquella en la que el organismo produce su propio alimento a partir de sustancias inorgánicas.

La alimentación heterótrofa es aquella en la que el organismo obtiene su alimento de otros organismos.

La alimentación heterótrofa se divide en:

- Herbívora: consume plantas.
- Carnívora: consume animales.
- Omnívora: consume tanto plantas como animales.

La alimentación es un proceso esencial para la vida de todos los organismos.

Conscientização 3: Dicas de alimentação saudável

Como de costume, lembre-se de beber
 muita água em momentos oportunos.
 Como beber água em momentos oportunos
 não é uma regra rígida.



Dicas de conscientização alimentar
 Para 4 e 5

- Beber muita água.
- Comer bastante verduras.
- Comer bastante legumes.
- Comer frutas.



Exercício de conscientização para a semana
 saudável

- 1- Comer mais frutas, verduras e legumes.
- 2- Não fumar, beber álcool e usar drogas.
- 3- Comer muita água, legumes e frutas.



Como de costume, lembre-se de beber
 muita água em momentos oportunos.
 Como beber água em momentos oportunos
 não é uma regra rígida.



Como de costume, lembre-se de beber
 muita água em momentos oportunos.
 Como beber água em momentos oportunos
 não é uma regra rígida.



40 minutos 2,5 de peso

- 1- Comer bastante frutas.
- 2- Não comer muito doce.

Como de costume, lembre-se de beber
 muita água em momentos oportunos.

- 1- Comer bastante frutas e verduras.
 2- Não fumar, beber álcool e usar drogas.
 3- Comer muita água, legumes e frutas.

Como de costume, lembre-se de beber
 muita água em momentos oportunos.
 Como beber água em momentos oportunos
 não é uma regra rígida.

Aula com o Diretor Davi: etapas da compostagem



Conscientização 5: Debate sobre o resultado da investigação; sugestões de ações para diminuir ou acabar com o desperdício de alimentos na escola; Visita às turmas para informar sobre os resultados e pedir reflexão sobre o assunto.



Nossa maior preocupação:

- Alunos do 1º Ano.

"Por que será que eles jogam tanto alimento no lixo?"

Vamos continuar investigando durante todo o ano, expondo "acabar" com o desperdício em nossa escola!

Investigações / Pesquisa de Campo: Há desperdício de alimentos em nossa escola ???

- Medição diária do descarte de sólidos e líquidos (registo em tabela)



- Orientação: se sentir apenas do que vai conseguir comer



- Conscientização: conversa direta com os colegas sobre o consumo consciente

DESPERDÍCIO DE COMIDA NO BRASIL

Um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado a cada ano – junto com toda a energia, mão de obra, água e produtos químicos envolvidos em sua produção e descarte (FAO 2013). O Brasil tem 3,4 milhões de brasileiros que estão em situação de insegurança alimentar, o que representa 1,7% da população.

Segundo relatório da FAO de 2013, 605 milhões de pessoas, ou seja, 1 em cada 9 sofre de fome no mundo.

Você sabia que:

- Cada brasileiro gera em torno de um quilo de lixo por dia. Cerca de 58% desse total é representado por lixo orgânico, formado de restos de alimentos (Akatu)
- Para produção de 1kg da banana são utilizados 500 litros de água (Water food print 2011)

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NO BRASIL. CHEGA A 40 TONELADAS POR DIA

De acordo com um estudo realizado pela FAO – a Agência da Organização das Nações Unidas que se dedica à Alimentação e à Agricultura - um estudo feito em 2013 apontou que um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado. Ao passo que milhões de pessoas ao redor do mundo possuem fome ou necessidades alimentares mínimas.



Manuella, Pedro C. e Lucas – 4^o

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NO BRASIL

Um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado a cada ano – junto com toda a energia, mão de obra, água e produtos químicos envolvidos em sua produção e descarte (FAO 2013)

- Cada brasileiro gera em torno de um quilo de lixo por dia. Cerca de 58% desse total é representado por lixo orgânico, formado de restos de alimentos.

Uma família média brasileira gasta 478 reais mensais para comprar comida. Se o desperdício de 20% de alimentos deixados de existir em casa, 90 reais deixariam de ir para o lixo. Quantando esses 90 reais todos os meses, depois de 70 anos (expectativa média de vida) a família teria uma poupança de 1,1 milhão de reais.



Pedro H., Rafaela L., K... – 4^o



Desperdício de Alimentos

Um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado a cada ano – junto com toda a energia, mão de obra, água e produtos químicos envolvidos em sua produção e descarte (FAO 2013).

O Brasil tem 3,4 milhões de brasileiros que estão em situação de insegurança alimentar, o que representa 1,7% da população. Segundo relatório da FAO de 2013, 805 milhões de pessoas, ou seja, 1 em cada 9 entre de fome no mundo.

Você sabia que:

- Cada brasileiro gasta em torno de um quilo de lixo por dia. Cerca de 58% desse lixo é representado por lixo orgânico, formado de restos de alimentos.
- Para produção de 1kg de banana são utilizados 500 litros de água (Water Foot print 2011). A sua casca corresponde de 30 a 40% do peso, ou seja, a cada quilo de banana consumido, se separarmos fora a casca estaremos desperdiçando até 700 litros de água! Uma banana para aproximadamente 120g, ou seja, 80 litros de água para ser produzida. Se jogarmos a casca fora, são desperdiçados 24 litros numa única casca de banana não consumida!



Fonte: Caritas, Dom G. - P. C.

Desperdício de alimentos

O grande volume de 1,3 bilhões de toneladas de alimentos desperdiçados anualmente no mundo causa enorme perda econômica, e tem impacto significativo nos recursos naturais dos quais a humanidade depende para se alimentar. Esse é a conclusão de um novo relatório da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) lançado nessa semana. Um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado, enquanto 870 milhões de pessoas passam fome todos os dias.

Segundo a FAO, o Estudo "Os Rastros do Desperdício de Alimentos: Impactos sobre os Recursos Naturais" é o primeiro estudo que analisa os efeitos do desperdício de alimentos global a partir de uma perspectiva ambiental, focando particularmente em suas consequências para o clima, uso de água e do solo e biodiversidade.

Coloque no prato só o que vai comer.



Gabriela Kauã L. Yasmin - P. C.

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

No Brasil, 26,3 milhões de toneladas de alimentos vão a lixo como deixo. Sendo maior perda (45%) de hortifrútas. Um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado a cada ano – junto com toda a energia, mão de obra, água e produtos químicos envolvidos em sua produção e descarte (FAO 2013).

O Brasil tem 3,4 milhões de brasileiros que estão em situação de insegurança alimentar, o que representa 1,7% da população. Segundo relatório da FAO de 2013, 805 milhões de pessoas, ou seja, 1 em cada 9, sofre de fome no mundo.

No Brasil o desperdício de alimentos está presente em toda a cadeia, sendo:

- 10% campo
- 50% manuseio e transporte
- 30% comercialização e abastecimento
- 10% varejo (supermercados) e consumidor final (EMBRAPA)



Gabriel e Yasmin

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado a cada ano.

Reduzir o desperdício pode parecer preocupar mas quando percebermos que o problema da fome não é a falta de alimento, é a falta de cuidado com o alimento. Cada um pode fazer sua parte.



João, Leonardo e Lucas

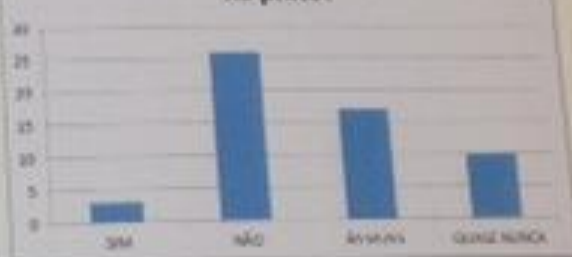
Resultado da pesquisa em família (produção de gráficos - LAB)



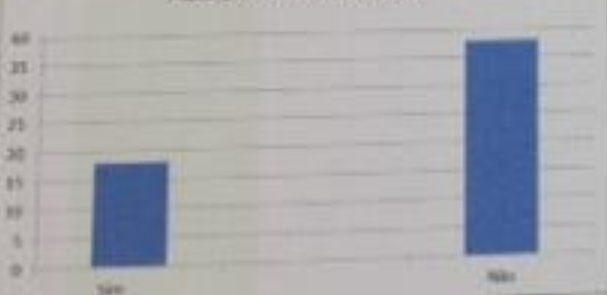
Há preocupação para evitar sobras?



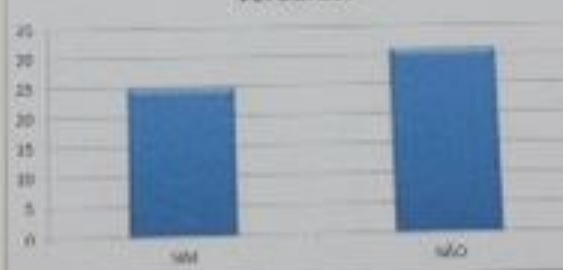
Você deixa resto de alimento no prato?



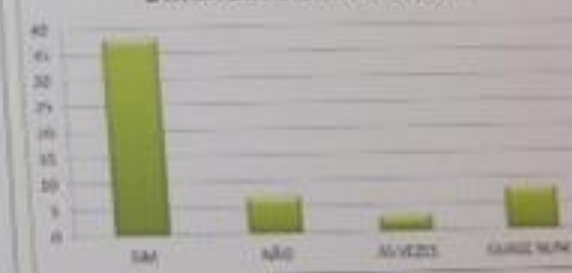
VOCÊ CONSIDERA QUE HÁ DESPERDÍCIO DE ALIMENTO EM SUA CASA?



Utiliza integralmente frutas e verduras?



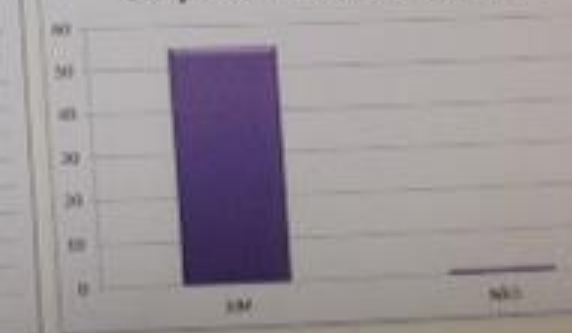
A FAMÍLIA COLABORA PARA DIMINUIR O DESPERDÍCIO?



Coloca no prato só o que vai comer?



É importante evitar o desperdício?




Palestra com a nutricionista *Deborah Fernandes* (e a estagiária *Júlia Rodrigues* - especialista em dietas escolares)

"Faça do seu alimento o seu medicamento"
(Hipócrates)




Escola Municipal de Educação Infantil (E.M.E.I. - ...)

 **DIÁRIO DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADES FÍSICAS**

 DATA: 20/05/2015



	CAQUIÇA	SOBRE	FRUTAS	LEGUMES	DOCE	DOCE
---	---------	-------	--------	---------	------	------

Diário de Alimentação

O que você comeu durante a semana (de 16 a 22/5)



Objetivo:


Refletir sobre a importância de cada refeição (qualidade e quantidade) e sobre as atividades físicas.

Escola Municipal de Educação Infantil (E.M.E.I. - ...)

 **DIÁRIO DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADES FÍSICAS**

 DATA: 20/05/2015



	CAQUIÇA	SOBRE	FRUTAS	LEGUMES	DOCE	DOCE
---	---------	-------	--------	---------	------	------

Projeto: Alimentação saudável e sustentável

4º anos

Disciplinas: Língua Portuguesa, Ciências e Matemática.

Período de realização: de abril a dezembro.

Objetivos específicos

Que os alunos sejam capazes de:

- Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis;
- Contribuir com a redução do desperdício de alimentos.

Conteúdos

- Alimentos e nutrientes;
- Alimentação saudável;
- Conservação dos alimentos;
- Desperdício de alimentos;
- Gráficos e tabelas;
- Compostagem.

Estratégias

- Pesquisas individuais e em grupo;
- Palestras;
- Visita educativa;
- Atividades diversas envolvendo diferentes formas de registros: escrita, fotos;
- Aulas expositivas;
- Debates.

Papel do professor

- Interar-se do assunto, buscando atualizar seus conhecimentos;
- Utilizar estratégias que colaborem para alcançar os objetivos propostos.

Papel do aluno

- Demonstrar interesse e empenho na realização e participação das atividades;
- Dar sugestões de temas e atividades a serem desenvolvidas.

Material necessário: Sulfite, cartolina, papel cartão, impressão de fotos e gráficos, etc.; ingredientes para realização de receitas.

Desenvolvimento

1ª Etapa:

- Diário da alimentação: registre do que o aluno comeu, em todas as refeições, durante uma semana;
- Pesquisa sobre compostagem nos notebooks;
- Acompanhamento semanal da compostagem na escola;
- Aula expositiva e debate sobre os alimentos e seus nutrientes;
- Debate sobre o plano de alimentação com base nos nutrientes presentes nos alimentos;
- Vídeos sobre alimentação saudável;
- Acompanhamento das receitas com registros em tabelas do peso dos alimentos que são jogados fora;
- Pesquisa nos notebooks, sobre o desperdício de alimentos no planeta;
- Atividade em grupo: buscar soluções para diminuir o desperdício de alimentos na escola;
- Palestra com a nutricionista para as crianças;
- Leitura das revistas da Turma do Pico-Pau Amarelo sobre alimentação saudável e nutrientes presentes nos alimentos;
- Atividade em grupo: Produção de dicas de alimentação saudável;
- Experiência: Presença do amido nos alimentos.

2ª Etapa

- Atividade em grupo: Colocar em prática a solução que encontraram para diminuir o desperdício de alimentos na escola;
- Acompanhar novamente os resíduos observando se houve diminuição do desperdício;
- Construção de tabelas e gráficos a partir das pesagens.

3ª Etapa

Mostra Cultural

4ª Etapa

- Continuar acompanhando, semanalmente, a compostagem na escola;
- Produção de um livro de receitas saudáveis;
- Acompanhar novamente os resíduos;
- Construção de tabelas e gráficos das pesagens.

5ª Etapa

Oficinas

- 1ª Opção: Palestra com a nutricionista, sobre alimentação saudável, para as famílias;
- 2ª Opção: Realização de algumas das receitas do livro de receitas saudáveis produzido pelas turmas.

Avaliação: Ocorre durante todo o processo.



Após a análise dos gráficos e o debate sobre os hábitos de alimentação, o que mais impressionou o grupo foi a quantidade de crianças que não realizam refeições muito importantes do dia:

- Não tomam café da manhã (23)
- Não almoçam (11)
- Não comem no recreio (23)
- Não jantam (10)

As principais justificativas foram:

Não tenho café da manhã porque acordo tarde.

Como acordo muito tarde não tenho tempo de almoçar.

Não tenho tempo de almoçar porque acordo tarde.

Eu não janto porque não tenho dinheiro a pagar.



Alimentação saudável

- Para podermos ter uma boa saúde devemos comer bem e de forma equilibrada, para isso podemos fazer uma boa alimentação usando a pirâmide alimentar.



Cláudia e Fernando

Alimentação saudável

Ao longo da vida, as necessidades nutricionais mudam-se e sofrem alterações, de acordo com a nossa idade, estilo de vida e metabolismo.

O prato saudável deve ser colorido, ou seja, conter todos os tipos de alimentos que possam chamar a nossa atenção pelo visual e pelo aroma.



Maria Eduarda e Henrique

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Eles são ricos em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. E as fibras regulam o funcionamento intestinal, dão sensação de saciedade, e podem atuar prevenindo várias doenças.

2. Coma feijão pelo menos 1 vez ao dia. Varie os tipos de feijões usados e as formas de preparo. Use também outros tipos de leguminosas como soja, grão-de-bico, lentilha, etc. Coma feijão com arroz na proporção de 1 para 2. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde!

3. Reduza o consumo de sal. Tire o salero da mesa. O sódio é essencial para o bom funcionamento do organismo, mas o excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue (hipertensão), e outras doenças.

Domênico e Fernando

Alimentação saudável

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem física e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

A alimentação saudável envolve a escolha de alimentos não somente para manter o peso ideal, mas também para garantir uma saúde plena. A complementação ou suplementação de vitaminas podem ser necessárias para que uma dieta seja realmente saudável, segundo estudos e consensos de especialistas.¹¹

Muitos alimentos são utilizados na prevenção de doenças específicas ou para melhorar aspectos de saúde, sendo considerados alimentos funcionais.

Uma dieta saudável é composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, com também rica em vitaminas. É uma dieta variada, possui todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões. Essa dieta também contém na variação dos tipos de carnes, de verduras, legumes e frutas, elementos as cores dos alimentos. As vitaminas e minerais é que são as diversas extrações dos alimentos.



Mariana e Isabella

Alimentação saudável

Ter uma alimentação saudável é essencial para alcançar uma maior qualidade de vida. O abuso de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares é um galho para doenças como infarto, derrames, hipertensão, obesidade, diabetes e até câncer. Em contrapartida, é fácil incluir no cardápio alimentos heróis da resistência e da longevidade. Por essas razões, ter uma dieta saudável é tão importante, não é à toa que 31 de março é celebrado o Dia Mundial da Saúde e Nutrição. O Minha Vida convocou um time de especialistas para entender os bons hábitos que cada um deles indica para o seus pacientes, mas também saque como se fosse um mantra.

Não fique sem comer

"O mais importante é não passar longos períodos sem comer." Fazer pequenas lanches entre as grandes refeições é fundamental, pois ao restringir energia o metabolismo tende a ficar mais lento, como uma forma de poupar energia que lhe foi fornecida, o que acaba dificultando a perda de peso. Além disso, provavelmente a pessoa irá comer mais na próxima refeição, buscando alimentos mais calóricos, como uma forma de compensação, o que também resultará em ganho de peso.

Busque alimentos naturais

"Siga uma alimentação o mais natural possível e tente fugir de refeições com muitos produtos industrializados." Se comer um macarrão industrializado, faça você mesmo um molho caseiro. Se quiser tomar um suco de frutas, tente tomar o natural, pois os alimentos industrializados contêm muitas substâncias como corantes e conservantes, que possuem altas quantidades de sódio e podem, em longo prazo, causar hipertensão e sobrecarregar os rins.



Ariane e Wanderson

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem física e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

Uma dieta saudável é composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas. É uma dieta variada, possui todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões. Essa dieta também constitui na variação dos tipos de cereais, de carnes, de verduras, legumes e frutas, alternando as cores dos alimentos. As vitaminas e minerais é que dão as diversas colorações aos alimentos.



A complementação ou implementação de vitaminas podem ser necessárias para que uma dieta seja realmente saudável, segundo estudos e consensos de especialistas.

Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Eles são ricos em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. E as fibras regulam o funcionamento intestinal, dão sensação de saciedade, e podem atuar prevenindo várias doenças.



Acumule pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.

Caminhe pelo seu beiró, suba escadas, jogue bola, dance e etc.

A alimentação saudável é a ingestão de, principalmente, alimentos naturais em proteínas.

A busca pela qualidade de vida e bem-estar é uma preocupação cada vez mais presente no conjunto da sociedade. No mesmo sentido, a qualidade de vida é crescentemente vista como expressão da felicidade, inclusive sob a perspectiva física.



Sarah M., Luán, Giovanni

Conscientização 2: Produção de texto (em grupos) - Alimentação saudável

Texto lido em grupo e lido - Gabarito - Lucas Ribeiro de Paula

Alimentação saudável

Uma alimentação saudável é composta por nutrientes essenciais, lipídios, mais vitaminas e minerais. Exemplos de um alimento saudável são: frutas, verduras e legumes. Uma alimentação saudável deve ser equilibrada, com uma variedade de alimentos. Isso significa que você deve comer uma variedade de alimentos, incluindo frutas, verduras, legumes, proteínas, carboidratos e gorduras. Também é importante beber muita água e se exercitar regularmente.

O sigla está presente no material de consulta.

Para melhorar sua saúde, procure consumir a cada dia, para manter a alimentação equilibrada.

Deixar um pouco de espaço para o desenvolvimento de um novo projeto.

Deixar um pouco de espaço para o desenvolvimento de um novo projeto, como: frutas, verduras, legumes, proteínas, carboidratos e gorduras. Também é importante beber muita água e se exercitar regularmente.

Alguns: Gabriel, Diogo, Davi, e outros.

Data: 2/11/2022

Alimentação saudável

Uma alimentação saudável é composta por nutrientes essenciais, lipídios, mais vitaminas e minerais.

Exemplos de um alimento saudável são: frutas, verduras e legumes.

O alimento saudável é composto por nutrientes essenciais, lipídios, mais vitaminas e minerais.

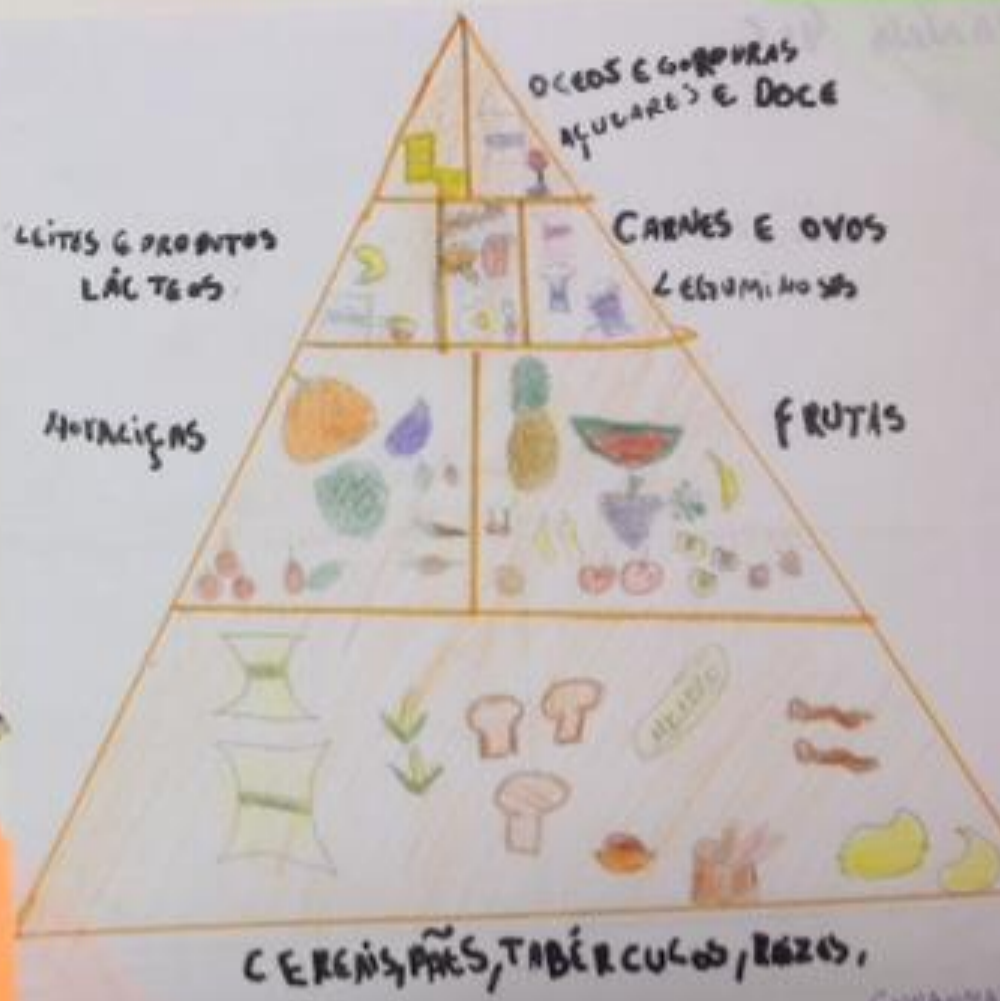
Exemplos de um alimento saudável são: frutas, verduras e legumes.

O alimento saudável é composto por nutrientes essenciais, lipídios, mais vitaminas e minerais.

Exemplos de um alimento saudável são: frutas, verduras e legumes.

O alimento saudável é composto por nutrientes essenciais, lipídios, mais vitaminas e minerais.

Cada um de nós é responsável por sua própria saúde. Para isso, é importante beber muita água e se exercitar regularmente.



GIAVANA

Dieta de alimentação saudável

1. Consuma fibras.
2. Beba um litro de água



Masama

ambali

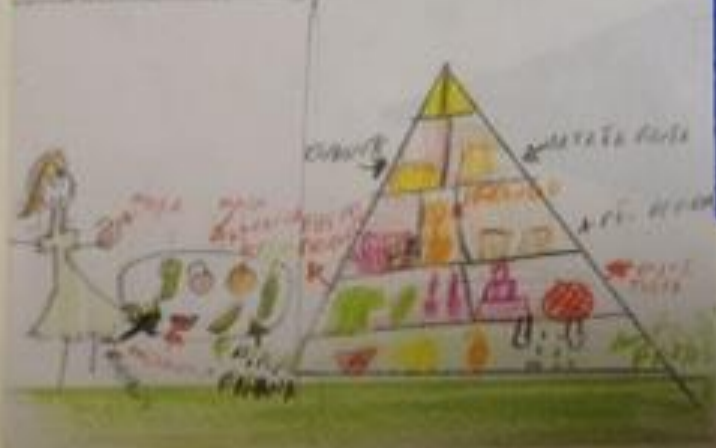
da

da

Dieta de alimentação saudável

1. Beba um litro de água
2. Consuma fibras
3. Beba um litro de água

4. Consume a forma que tem
5. Consume muita variedade



Dieta de alimentação saudável

1. Beba um litro de água
2. Consuma fibras
3. Beba um litro de água



Dieta de alimentação saudável

1. Beba um litro de água
2. Consuma fibras
3. Beba um litro de água



Handwritten notes on a small piece of paper, possibly describing a process or experiment.



Handwritten notes on a lined piece of paper, including a title and several lines of text.

Handwritten notes on a lined piece of paper, including a title and several lines of text.



DOMÍNIO 10 - 1000 10-1000

Questionário: Dependência de alimentos (pré-teste)

Nome: Luiz
Idade: 10

Quanto tempo você toma banho?

1) Você considera sua tal dependência de alimentos em sua rotina?
 Sim
 Não

2) É importante a quantidade que você se alimenta em sua rotina?
 Sim
 Não

3) No que se refere a utilização de frutas e verduras em sua rotina, você se alimenta regularmente?
 Sim
 Não

4) Você utiliza no prato alimentos ricos e variados?
 Sim
 Não

5) Você e sua família costumam jantar juntos?
 Sim
 Não

6) Você em sua casa observa para a quantidade de dependência de alimentos?
 Sim
 Não

7) Para você, é importante prior a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

8) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

9) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

10) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

11) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

12) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

13) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

14) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

15) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

16) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

17) Você se preocupa com a quantidade de alimentos?
 Sim
 Não

Em família:

Periquita - Desperdício de alimentos



Aproveitando as comemorações do Dia Mundial do Meio Ambiente, o diretor executivo do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA), Achim Steiner, chamou atenção para uma questão pouco tratada quando se pensa em preservação ambiental: o desperdício de alimentos e o impacto disso no mundo. "Um terço de todos os alimentos produzidos no mundo a cada ano, ou cerca de 300 milhões de toneladas, é jogado no lixo". A comida que jogamos fora ainda serve para o consumo humano e poderia alimentar mais de 800 milhões de pessoas no mundo.



Desperdício de alimentos

Dados de 2011 apontam que cerca de 1,3 bilhão de toneladas de comida, representando em torno de 1/3 da produção mundial, são perdidas ou desperdiçadas anualmente.

Atualmente, o Brasil desperdiça cerca de 26,3 milhões de toneladas de alimentos por ano, enquanto uma grande parcela de pessoas passa fome. A quantidade de comida jogada no lixo poderia alimentar mais de 10 milhões de brasileiros diariamente.



De acordo com a Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), grande parcela da população brasileira tem o hábito de comprar alimentos in natura (não processados industrialmente), prepara a comida em casa e acaba jogando no lixo cerca de 60% do que compra. Resultado: mais de metade do lixo produzido no Brasil anualmente é composta por restos de alimentos.

Gabriel e Rayla - 4º C

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NO BRASIL

De modo geral, considera-se desperdício um dos tipos de perda que ocorre na cadeia produtiva dos alimentos, que vai da produção até o consumo, referindo-se especificamente às perdas deliberadas que ocorrem na comida após a produção, seja por descarte ou pela não utilização.

Dados de 2011 apontam que cerca de 1,3 bilhão de toneladas de comida, representando em torno de 1/3 da produção mundial, são perdidas ou desperdiçadas anualmente, significando uma redução e injustificável sangria nos recursos vitais do planeta e na economia das nações, e sendo um fator de desemprego crônico e social, uma das causas do aquecimento global e um importante obstáculo à resolução do problema da fome crônica que ainda afeta mais de 800 milhões de pessoas em todo o mundo.

DESPERDÍCIO DE ALIMENTAÇÃO NO MUNDO

Atualmente, 842 milhões de pessoas ainda passam fome em todo o mundo.

Mas de metade (54%) do desperdício de alimentos no mundo ocorre na fase inicial da produção, na irrigação, colheita e armazenamento. O restante (46%) ocorre nas etapas de processamento, distribuição e consumo.

Geralmente, os países em desenvolvimento sofrem mais com as perdas durante a produção agrícola, enquanto o desperdício na distribuição e no consumo tende a ser maior nas regiões de renda média e elevada, que respondem por quase 40% do desperdício. Sua número é de 16% nas regiões com baixa renda.



Sabemos que, no geral, os países industrializados e os em desenvolvimento desperdiçam mais ou menos a mesma quantidade de alimentos: 670 e 630 toneladas, respectivamente. As frutas e hortaliças, assim como as raízes e tubérculos, são alimentos com a taxa mais alta de não aproveitamento.

Vitória, Erick, Bryan - 4º C

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Só no Brasil, 26,3 milhões de toneladas de alimentos têm o lixo como destino. Sendo a maior perda (45%) de hortifrút.

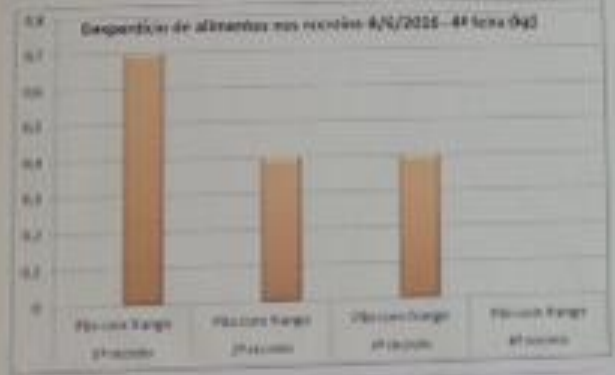
Um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado a cada ano – junto com toda a energia, mão de obra, água e produtos químicos envolvidos em sua produção e descarte (FAO 2013).

O Brasil tem 3,4 milhões de brasileiros que estão em situação de insegurança alimentar, o que representa 1,7% da população. Segundo relatório da FAO de 2013, 805 milhões de pessoas, ou seja, 1 em cada 9, sofre de fome no mundo.



Rafaela T. e Clara - 4º C

Desperdício de alimentos nos recreios - 8/6/2016			
1ª Recreio	2ª Recreio	3ª Recreio	4ª Recreio
Pão com margarina 102g / 0,1kg	Pão com margarina 40g / 0,04kg	Pão com margarina 42g / 0,04kg	Pão com margarina 0
Suco de laranja 0,4l	Suco de laranja 1,1l	Suco de laranja 1,20l	Suco de laranja 1,06l

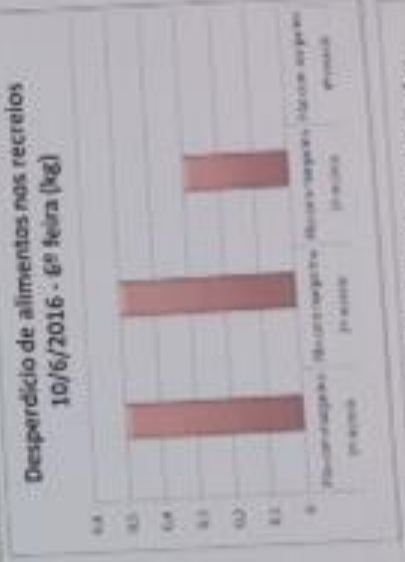


Observação: O suco de laranja não foi apreciado pelas crianças nessa data, pois estava amargo. Encaminhamos e-mail a responsável responsável pela alimentação de nossa escola para que analise o fato e descubra a causa do problema. Aguardamos a próxima semana desse suco para resolver o desperdício.

Desperdício de alimentos nos recreios - 9/6/2016			
1ª Recreio	2ª Recreio	3ª Recreio	4ª Recreio
Pão com margarina 102g / 0,1kg	Pão com margarina 40g / 0,04kg	Pão com margarina 42g / 0,04kg	Pão com margarina 0
Suco com leite 100 ml / 0,1l	Suco com leite 100 ml / 0,1l	Suco com leite 100 ml / 0,1l	Suco com leite 100 ml / 0,1l



Desperdício de alimentos nos recreios - 10/6/2016			
1ª Recreio	2ª Recreio	3ª Recreio	4ª Recreio
Pão com margarina 102g / 0,1kg	Pão com margarina 40g / 0,04kg	Pão com margarina 42g / 0,04kg	Pão com margarina 0
Suco com leite 100 ml / 0,1l	Suco com leite 100 ml / 0,1l	Suco com leite 100 ml / 0,1l	Suco com leite 100 ml / 0,1l



Portifólio

Alimentação saudável