

ALIMENTOS, EIS A QUESTÃO!

INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO AIMONE SOARES CARRICONDE

ARROIO GRANDE/RS

IVAN NUNES GONÇALVES

O mundo moderno impõe ao ser humano algumas reflexões, principalmente em relação à alimentação feita diariamente, por isso frequentemente surgem alguns questionamentos: O que devo comer? Quais os alimentos são mais saudáveis? Como entender o rótulo dos alimentos? Será que vai fazer mal? Devo evitar alimentos industrializados? Estas e outras perguntas fazem parte do cotidiano. Infelizmente, muitas doenças estão ganhando força neste século, principalmente pela falta de informação, conhecimento e maus hábitos da população. Partindo da constatação da presença da hipertensão, diabetes, obesidade infantil e outros problemas observados dentro da escola, na disciplina de Química foi proposto aos alunos e professores a realização do Projeto denominado “**Alimentos, eis a questão!**” com o objetivo de conscientizar os alunos e a comunidade onde estão inseridos sobre a importância de uma alimentação saudável, como também o conhecimento sobre a composição dos alimentos e riscos à saúde humana, visando a descobrir alternativas que garantam a não utilização de produtos desnecessários que, em boa parte das vezes, são maléficos ou tem seus efeitos ainda desconhecidos.

As estratégias propostas apresentaram diversas atividades como cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), aferição da pressão arterial, Oficinas e Palestras sobre Rótulos para o aprendizado da leitura e interpretação, Oficinas de reciclagem de embalagens, Palestra com Nutricionistas e Bioquímicos, Estudo do Cardápio da Merenda Escolar, Escolha de cardápios realizada pelos alunos baseado nas necessidades diárias das crianças e jovens estudantes da escola, Produção de folders informativos sobre diferentes tipos de gorduras e sódio, vídeos e programas de rádio sobre alimentos e alimentação, palestras junto à comunidade escolar sobre alimentos e alimentação, participação dos alunos no programa Oficina do Rádio, Cálculos estequiométricos das calorias dos alimentos e realização de Webquest.

Como resultado foi observado uma maior conscientização dos alunos referente à alimentação, aos processos de armazenamento e conservação dos alimentos, principalmente em relação a alguns aditivos que são totalmente desnecessários e que são usados porque nossa cultura assimilou determinados hábitos. O conceito de que alimentos estão diretamente ligados ao estado de saúde é bastante antigo, porém é necessária a criação de estruturas e mecanismos que garantam a produção de alimentos sadios e saudáveis e principalmente que nossa população tenha conhecimento químico para fazer suas melhores escolhas.