



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM INFLUÊNCIA DE ALIMENTOS CONSUMIDOS PELOS INDÍGENAS

**Adriana Provin da Silva Polidoro**

Escola Estadual do Campo de Buriti

Nova Laranjeiras - NRE Laranjeiras do Sul

Formadora: Sandra Silva Baldissera

## Objetivo

Identificar os nutrientes presentes nos alimentos indígenas que são consumidos no cotidiano, reconhecê-los como essenciais para atender às necessidades do nosso organismo.

Metodologia: Sala de aula invertida.

Público: Alunos do 8º ano.

Conteúdo: Alimentação saudável.

Recursos: *Slides*, *datashow*, livro didático, vídeo e os alimentos.

Justificativa: Nesta escola atendemos alunos oriundos do campo e alunos indígenas. Incentivar a alimentação saudável, seus benefícios na formação do corpo, identificar os grupos de nutrientes nos alimentos consumidos pelos povos indígenas da nossa região.

## Implementação

- Cartaz “Você é o que você come” e resumo do documentário em vídeo “Muito além do peso”. *Slides* do RCO+aulas do 8º ano - Ciências.
- Questionamos os alunos indígenas sobre os alimentos que eram mais comuns em suas famílias. Responderam: milho, batata-doce, mandioca, amendoim, abóbora, feijão, mel, ovos, algumas frutas e chás. Surgiu a ideia de elaborarmos um caderno de receitas usando esses alimentos. Cada aluno pesquisou junto a família alguns pratos e como prepará-los.
- Os alunos prepararam e trouxeram alguns dos pratos saudáveis e fizemos um lanche para todos os alunos da escola.

## Resultados

Os alunos puderam identificar os grupos de nutrientes, a alimentação saudável e valorizar os hábitos alimentares dos povos indígenas do nosso município, gostaram da elaboração do caderno de receitas, mas a atividade mais significativa foi a preparação dos lanches saudáveis e sua degustação na hora do lanche com os demais alunos da escola.

