



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
ASSESSORIA DE APOIO CURRICULAR E EDUCAÇÃO AMBIENTAL

DISCIPLINA ELETIVA
TÍTULO
REPENSANDO HÁBITOS E MUDANDO ATITUDES:NUTRIÇÃO
DISCIPLINAS
EDUCAÇÃO FÍSICA GEOGRAFIA
PROFESSORES
JEAN FÁBIO COSTALONGA ROMERITO SANTOS CAMILO
COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC
(CG02) Pensamento científico, crítico e criativo; (CG07) Argumentação; (CG08) Autoconhecimento e autocuidado.
TEMAS INTEGRADORES
TI03 – Educação Ambiental; TI04 – Educação Alimentar e Nutricional; TI08 – Saúde;
JUSTIFICATIVA
Tomando como ponto de partida o Projeto de Vida dos alunos, a Eletiva: Repensando hábitos e mudando atitudes: Nutrição, visa contribuir para o fortalecimento da escola em Tempo Integral. Além disso, entende-se que, às vésperas do terceiro milênio, é possível perceber por meio de pesquisas que grande parte da humanidade passa por problemas relacionados a alimentação, como obesidade, distúrbios alimentares, má distribuição do alimento pelo mundo, e a perspectiva com relação a produção mundial e no Brasil de diversos alimento, para fins de enriquecimento cultural, de aprofundamento e/ou atualização de conhecimentos específicos que complementem a formação acadêmica do educando, a disciplina Eletiva vem para ampliar as possibilidades de aprendizagem e contribuir para o Projeto de Vida através da interdisciplinaridade, tendo como objetivo buscar possibilitar aos alunos experiências que permitam a ampliação de seus conhecimentos, em especial, de Geografia e de Educação física. Durante o desenvolvimento da Eletiva, teremos a oportunidade de trabalhar temas relevantes contribuindo para a formação de jovens protagonistas, bem como, no incentivo da conquista dos Projetos de Vida dos mesmos. Preparamos nossas aulas estimulando a

participação ativa dos educandos, em especial, na preparação e apresentação dos trabalhos para a Culminância, fazendo assim aplicação dos 4 Pilares da Educação (Aprender a Ser, Fazer, Aprender e Conviver).

OBJETIVOS

- Movimentar os eixos: Formação acadêmica de excelência, Formação de competências para o século XXI E Formação para a vida.
- Movimentar os Pilares da Educação: aprender a fazer, ser, conviver e conhecer.
- Exercer o protagonismo autêntico.
- Ampliar a análise sobre nossa alimentação para além da sala de aula (família e comunidade)
- Entender sobre a distribuição dos alimentos no Brasil e no mundo, através do processo exportação.
- Minimizar o desperdício de alimentos e levantar discussões sobre como evitá-lo.
- Estudar métodos alternativos para produção de alimentos orgânicos.
- Compreender o aumento considerável da obesidade relacionando essa questão ao processo de globalização.
- Compreender a importância da alimentação para a prevenção de inúmeras doenças.
- Favorecer a reflexão sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis.
- Entender as reações do corpo em resposta a uma alimentação inadequada.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A SEREM DESENVOLVIDAS

- Perceber os impactos das condições socioeconômicas do município e suas influências nos hábitos alimentares da população.
- Analisar e refletir sobre as questões socioeconômicas de nossa região mediante pesquisas;
- Despertar o interesse em contribuir de algum modo para a melhoria da qualidade de vida na família, escola e comunidade.
- Proporcionar maior integração entre escola e comunidade;
- Aprofundar os conhecimentos sobre a evolução do processo globalização.
- Desenvolver um olhar crítico, relacionado aos padrões midiáticos estabelecidos e disseminados, sobretudo em meio ao público jovem.



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
ASSESSORIA DE APOIO CURRICULAR E EDUCAÇÃO AMBIENTAL

- Compreender o conceito de alimentação saudável e equilibrada, bem como identificar hábitos saudáveis;
- Ler e interpretar informação nutricional dos alimentos;
- Identificar a composição nutricional dos alimentos;
- Identificar e conhecer os principais tipos de nutrientes presentes nos alimentos e suas funções no organismo
- Identificar alimentos não saudáveis; reconhecer os alimentos que fazem bem à nossa saúde;
- Identificar e explicar a integração existente entre a alimentação e o nosso organismo.
- Conhecer e identificar certos distúrbios alimentares.
- Conhecer e prevenir as doenças causadas por hábitos alimentares inadequados.

- Caracterizar os setores da economia e estabelecer relações entre eles no processo de organização do espaço geográfico.
- Identificar características e dinâmicas dos fluxos de produção agropecuária
- Identificar modelos de produção e consumo, que induzam à sistemas produtivos predatórios ao ambiente e a sociedade.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

GEOGRAFIA

- Solos: Práticas de manejo e conservação
- Recursos naturais e modos de produção: o capital mundializado
- Pobreza e riqueza, consumo e desperdício
- Ações em defesa do substrato natural e da qualidade de vida das sociedades: Conferências, organismos internacionais
- Globalização; aspectos conceituais e desdobramentos no espaço geográfico
- As questões econômicas e os problemas geopolíticos
- Hábitos alimentares regionais do território brasileiro e do Estado do Espírito Santo
- Formas alternativas de produção de alimentos
- Desenvolvimento sustentável e promoção da vida
- A influência da alimentação saudável na longevidade da população
- Políticas públicas direcionadas a soberania alimentar
- Segurança alimentar
- Revolução verde
- Legislação de regulamentação do uso de agrotóxicos no Brasil.
- Técnicas alternativas para a produção de alimentos.
- Uso da sabedoria popular na promoção de qualidade de vida.

EDUCAÇÃO FÍSICA.

- Doenças psicossomáticas (distúrbios alimentares)



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
ASSESSORIA DE APOIO CURRICULAR E EDUCAÇÃO AMBIENTAL

- Suplementação alimentar
- Pirâmide alimentar
- Relação do corpo e os hábitos alimentares.
- Sistema imunológico
- Doenças influenciáveis pela diabetes e colesterol, Obesidade entre outras.

METODOLOGIA

Sabendo que os hábitos alimentares de hoje serão um dos responsáveis pela qualidade de vida no futuro. É importante que os educandos entendam a importância da adoção de hábitos saudáveis desde a infância. Além de conhecimentos teóricos referente ao tema saúde e meio ambiente, também iremos trabalhar com ações que desenvolvam nos alunos habilidades necessárias para identificar e adotar hábitos que contribuam com a sua qualidade de vida. É importante destacar que a ação educadora não se restringe apenas na transmissão de informações. Devemos acreditar que as ações educadoras desse eletiva irão orientar, conscientizar e contribuir para a vida dos educandos nos dias atuais e futuros. Diante disso estaremos realizando atividades como:

- Aulas expositivas sobre os assuntos abordados com a utilização de slides.
- Atividade prática envolvendo o consumo de alimentos saudáveis.
- Palestras sobre nutrição.
- Exibição de documentário sobre conservação e uso do solo (<https://www.youtube.com/watch?v=Hot1ErGiOho>)
- Exibição de documentário sobre soberania alimentar: https://www.youtube.com/watch?v=4FU_GNtr1pE
- Pesquisa em grupo e apresentações orais.
- Produção de compostagem caseira.
- Confraternização com lanche coletivo contendo pratos saudáveis.
- Aula sobre reaproveitamento de alimentos.
- Pesquisa sobre o uso de agrotóxicos no Brasil e no mundo.
- Aula sobre a produção, comércio e exportação de alimentos no Brasil e no mundo.
- Pesquisa e produção de chás fitoterápicos e seu uso no cotidiano da sociedade.



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
ASSESSORIA DE APOIO CURRICULAR E EDUCAÇÃO AMBIENTAL

- Pesquisa sobre o uso medicinal dos alimentos a partir de uma visão empírica.

RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS

-
- Materiais de mídia: som,
- computador,
- tv
- cabo de mídia;
- Materiais de papelaria:
- cartolina,
- tnt,
- cola, tesoura,
- pincel atômico,
- fita adesiva larga,
- fita dupla face,
- papel A4.;
- Materiais diversos: transporte para visitas de estudo.
- Rótulos de alimentos
- Pirâmide alimentar
- Cereal
- Sucos

PROPOSTA PARA A CULMINÂNCIA

A Culminância será feita através de exposição de trabalhos realizados pelos alunos procurando aproveitar as habilidades particulares e as desenvolvidas na Eletiva. Com essas atividades pretendemos desenvolver o protagonismo e tornar o aprendizado mais prazeroso, sempre tendo em mente que a Culminância não deve ser o objetivo final a ser atingido, mas sim um aproveitamento máximo nas experiências vividas durante as aulas da Eletiva.

AVALIAÇÃO

A avaliação foi contínua, processual e formativa, sendo feita no início através dos conhecimentos prévios; durante o processo para verificar os avanços e ao final através das apresentações. Avaliação também se dará através dos debates na sala de aula, entrega e análise das atividades propostas,

criatividade, coletividade e cooperação, cultivo de valores positivos e reflexão crítica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CURRÍCULO Básico Escola Estadual- Ensino Médio, Volume 3- Área de Ciências Humanas- Vitória, 2010.

<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/2688370/artigo---saude-nutricao-e-os-alimentos-do-futuro>

bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/nutricao_alimentacao_pilares_programas_promocao.pdf

www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2013/anais/arquivos/RE_1021_0896_01.pdf

coral.ufsm.br/congressodireito/anais/2015/5-10.pdf

<https://jornalggn.com.br/politicas-sociais/fao-alimentacao-escolar-e-estrategica-no-alcance-do-desenvolvimento-sustentavel/>

<https://maisminas.org/seguranca-alimentar/>

<https://naturezaviva13.blogspot.com/p/alimentacao-sustentavel.html>

<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/turismo.htm>

bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=4FU_GNtr1pE

<https://www.youtube.com/watch?v=Hot1ErGiOho>