



PIRÂMIDE ALIMENTAR EM 3D

Katiane Celmer Pinheiro¹

GracieliDall Ostro Persich²

Resumo: Este relato refere-se a uma prática pedagógica realizada em uma aula de Ciências com alunos de uma turma de 8º ano, durante o Estágio Curricular Supervisionado III: Ciências do Ensino Fundamental, do Curso de Ciências Biológicas – Licenciatura, da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, *Campus* Cerro Largo. A prática realizada foi intitulada como “Pirâmide Alimentar em 3D” sendo relacionada ao conteúdo de Nutrição e Sistema Digestório, com o tema Alimentação Equilibrada. Essa atividade teve como objetivo observar e perceber a importância de uma alimentação equilibrada em relação aos nutrientes, em nosso dia a dia. Também vimos sobre como os alimentos estão divididos em oito grupos dispostos em quatro níveis conforme a proporção de nutrientes, estando no primeiro nível os alimentos que devem ser consumidos em maior porção todos os dias, os quais são fontes de carboidratos. No segundo nível encontraram-se hortaliças, verduras e frutas, que também devem ser consumidas diariamente. No terceiro nível as principais fontes de proteínas e no quarto nível alimentos que são fonte de lipídios, os quais fornecem energia e por isso devem ser consumidos com moderação. Cada alimento apresenta uma grande variedade de nutrientes, por isso eles foram classificados de acordo com o nutriente que se apresenta em maior quantidade. Os alunos conseguiram construir pirâmides tridimensionais com a quantidade ideal que deve ser ingerida por eles, sendo capazes de descrever a importância de cada grupo alimentar, até mesmo os óleos e gorduras. Portanto, foi possível concluir que não se deve excluir nenhum produto alimentício da dieta, mas sim consumi-los em quantidades equilibradas.

Palavras-chave: Estágio curricular. Ensino de ciências. Prática pedagógica. Alimentação equilibrada. Pirâmide alimentar.

Categoria: Ensino

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Formato: Pôster

¹Acadêmica do Curso de Graduação em Ciências Biológicas – Licenciatura da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) - *Campus* Cerro Largo/RS. Contato: katiane-pinheiro@hotmail.com

²Professora do Curso de Graduação em Ciências Biológicas – Licenciatura da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) – *Campus* Cerro Largo/RS. Contato: seducgracieli@gmail.com