



## ALIMENTAÇÃO: PRODUÇÃO DA PIRÂMIDE E DEGUSTAÇÃO DE ALIMENTOS

Aléxia Birck Fröhlich(apresentador)<sup>1</sup>  
Eloisa Antunes Maciel<sup>2</sup>  
Mariana Boneberger Behm<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente resumo relata uma atividade prática que foi realizada em uma turma do 5º ano do Ensino Fundamental, nas aulas de Ciências em uma Escola Estadual do município de Cerro Largo, RS. O trabalho constituiu-se em uma breve introdução sobre o assunto “Alimentação”, onde a discussão inicial foi abordada pela professora regente da turma. Apresentou-se às crianças um vídeo que englobava em seu contexto, detalhes sobre a importância de cada componente da alimentação, mesmo que em doses pequenas ou grandes. Em seguida, foi realizada uma degustação de vários tipos de alimentos, finalizando com a confecção de uma pirâmide alimentar, envolvendo recortes e colagens por parte dos alunos. Essas atividades foram mediadas por duas bolsistas do Programa de Educação Tutorial (PETCiências) da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *Campus* Cerro Largo, contemplando assim as ações de ensino, pesquisa e extensão, sendo inseridas na iniciação à docência. Cabe ressaltar que foram usados dois períodos das aulas de Ciências, compostos por duas horas aula para a realização das atividades. Essas práticas foram de extrema importância para os “pequenos” e tinham como objetivo ampliar os conhecimentos sobre os alimentos que são consumidos no dia a dia e que muitas vezes passam despercebidos pelo paladar por falta de informações. Para a degustação, foram levados para a sala de aula diversos alimentos, tentando assim englobar o maior número possível de grupos alimentares presentes na pirâmide alimentar, como: verduras, frutas, carboidratos, óleos, doces, gorduras. Utilizamos produtos que são consumidos pelas crianças e outros que não são de uso rotineiro tais como: salgadinhos, balas de goma, banana, maçã, iogurte, sanduíche, pão de

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Química Licenciatura da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, *Campus* Cerro Largo, RS, Bolsista do Programa de Educação Tutorial PETCiências, SESu-MEC/FNDE. Contato: alexia.b.f10@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, *Campus* Cerro Largo, RS, Bolsista do Programa de Educação Tutorial PETCiências, SESu-MEC/FNDE. Contato: elloisamacciell@hotmail.com

<sup>3</sup> Professora Doutora em Química da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, *Campus* Cerro Largo. Contato: mariana.behm@uffs.edu.br



centeio, bolacha integral, bolacha salgada, balas, aveia e sementes como a chia. Com o uso da pirâmide alimentar, demonstrou-se o que deve ser consumido em maior e menor quantidade, dando exemplos de alimentos de cada grupo, simultaneamente. Com isso, foi levantada a seguinte questão: qual é a importância de ter uma alimentação saudável? Não é apenas evitar gorduras, açúcares e comer apenas saladas, tais concepções não se relacionam somente com a perda de peso, mas com outras atitudes e comportamentos que formam um ser saudável. Para isso é preciso que haja um equilíbrio no consumo entre todos os grupos de alimentos, realizar uma boa mastigação, ingeri-los moderadamente e ter pontualidade nos horários das alimentações. Quanto mais conhecimento e informação acerca dos diferentes alimentos, menor será o uso de medicamentos, aumentando assim a qualidade de vida. Deve-se lembrar que não é o preço do alimento que o faz mais ou menos importante, e sim a variedade deles na alimentação, pois é possível ser saudável sem gastar muito. Assim, a inserção de práticas como essa favorecem um olhar diferenciado e indispensável para que se possa ter hábitos alimentares saudáveis desde a infância até a vida adulta.

**Palavras-chave:** Ciências. Hábitos alimentares. Saúde.

**Categoria:** Extensão

**Área do Conhecimento:** Ciências Biológicas

**Formato:** Comunicação Oral