EM13-CNT

301-304-305

**Alimentação Saudável**

**ELETIVA**

CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS TECNOLOGIAS

EIXO ESTRUTURANTE - BNCC

COMPONENTE CURRICULAR

TÍTULO

CÓDIGO

DURAÇÃO

40H/A

**EDUCAÇÃO FÍSICA, BIOLOGIA**

40h

Mediação e Intervenção Sociocultural

|  |
| --- |
| OBJETIVOS DA ELETIVA  **OBJETIVO GERAL**   * Elevar o nível de consciência dos estudantes acerca da importância da adoção de uma alimentação saudável e balanceada na prevenção de doenças de ordem metabólica, incentivando-os a serem disseminadores de conhecimento no seu núcleo familiar e social.   **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**   * Debater aspectos de nutrição, alimentação, atividades físicas e emocionais da localidade, levando em consideração os costumes/manias de modo a entender como uma alimentação/saúde bem estruturada é capaz de diminuir as chances de doenças. * Compartilhar conhecimentos e experiências referentes aos temas relacionados. * Trabalhar aspectos da fisiologia humana; * Discutir os principais pontos que devem ser observados numa nutrição considerada saudável; * Discutir causas e consequências da obesidade, diabetes e hipertensão; * Ressaltar a importância do índice de massa corporal (IMC); * Realizar a leitura e interpretação de rótulos de alimentos do nosso dia a dia; * Auxiliar no cálculo de calorias ingeridas e interpretação de dados de tabelas; |
| JUSTIFICATIVA  O estudo do corpo humano implica em conhecer a anatomia e a fisiologia dos seus órgãos e sistemas, assim como identificar a origem e as consequências do seu mal funcionamento. Com isso, a eletiva “Saúde e Bem-Estar” foi elaborada no intuito de oferecer aos estudantes informações que possam favorecer a criação e manutenção de hábitos saudáveis, a fim de evitar doenças tão comuns na nossa sociedade moderna, tais como: obesidade, hipertensão e diabetes. Será enfatizado que mesmo num cenário de recursos limitados, como é a realidade de muitos, é possível optar por uma alimentação saudável e equilibrada com base no conhecimento dos grupos alimentares. Até porque a construção de hábitos de alimentação saudável e nutricional envolve modificação e melhoria alimentar a médio e longo prazos e está relacionada a representações sobre o alimento, conhecimentos, atitudes e valores. Essa construção tem um papel importante em relação à promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Na escola, onde crianças e jovens passam grande parte de seu dia, as ações de orientação de promoção da saúde constituem importante meio de informação e formação de hábitos. |
| OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM  **COMPETÊNCIA**:   * Investigar situações-problema e avaliar aplicações do conhecimento científico e tecnológico e suas implicações no mundo, utilizando procedimentos e linguagens próprios das Ciências da Natureza, para propor soluções que considerem demandas locais, regionais e/ou globais, e comunicar suas descobertas e conclusões a públicos variados, em diversos contextos e por meio de diferentes mídias e tecnologias digitais de informação e comunicação (TDIC).   **HABILIDADES**:   * **EM13CNT301** - Aplicar o conhecimento científico, estabelecido a partir de situações-problema que instiguem o processo de investigação e vivência, como instrumento de mudança e desenvolvimento da sociedade. Salienta-se a importância de que estas situações-problema sejam relevantes e significativas para o estudante, para que o mesmo possa atuar como possível agente transformador social; * **EM13CNT304 -** Realizar a avaliação e síntese de situações controversas para o posicionamento crítico, ético e responsável. * **EM13CNT305**) Compreender que a ciência abarca verdades testadas e comprovadas e que não pode ser usada para corroborar, em hipótese alguma, com qualquer forma de preconceito racial, de segregação, violação dos direitos humanos, divulgação de fake news, cyberbullying, entre outros. |
| RECURSOS DIDÁTICOS   * Notebook; * Plataformas digitais; * Datashow; * Caixa de som; * Microfone; * Livros, artigos, canetas de quadro; |
| AVALIAÇÃO   * Atividades escritas. Participação nas rodas de conversa Participação nas aulas práticas. |
| SUGESTÃO DE PRODUTO FINAL – CULMINÂNCIA   * A culminância da **ELETIVA** acontecerá com a exposição dos trabalhos desenvolvidos pelos estudantes, abordando temas referentes ao que foi construído ao longo do **SEMESTRE**. |