



DOSSIER PEDAGÓGICO

XIV Concurso Jovem Consumidor 2006/2007

1.- APRESENTAÇÃO

As Cooperativas de Consumo são reconhecidas, na legislação, como Associações de Defesa dos Interesses dos Consumidores.

A informação e a formação dos Consumidores são uma preocupação constante das Cooperativas de Consumo, especialmente dos jovens, que são os Consumidores de amanhã.

Neste contexto, a **PLURICOOP** promove o **Concurso “Jovem Consumidor”** que comemora, com a edição 2006/2007, **14 anos**.

O **XIV Concurso “Jovem Consumidor”** é subordinado ao Tema:

“Viver com saúde, naturalmente!”

Mais informações sobre o Concurso poderão ser obtidas através da leitura do **Regulamento**, que se junta.

1. - TRABALHAR O TEMA

A **PLURICOOP**, ao propor o tratamento do tema da **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** no **XIV Concurso “Jovem Consumidor”**, tem como objectivo principal promover o debate sobre a nova roda dos alimentos e desenvolver a consciência crítica dos jovens em relação à sua alimentação, a importância dos nutrientes e os apelos da indústria alimentar potenciando a apreensão de conceitos de consumo responsável por parte destes.

Uma dieta alimentar saudável pressupõe a necessidade de equilibrar do ponto de vista nutricional as nossas refeições.

É pois fundamental, dotar os “pequenos consumidores” dos elementos necessários para que possam reflectir sobre os seus próprios hábitos¹



alimentares, pretendendo que também eles, cooperem no sentido de combater o aumento das doenças relacionadas com uma alimentação deficiente.

Conforme consta do Regulamento do Concurso (que se junta), os trabalhos a apresentar só poderão ser sob a forma de desenho; com os desenhos pretende-se que seja realizada pelos jovens, orientados pelos professores, a reflexão acima referida. A **PLURICOOP**, ao propor o tratamento do tema da **NUTRIÇÃO** no **XIV Concurso “Jovem Consumidor”**, tem como objectivo principal promover o debate sobre os hábitos alimentares da sociedade.

A Alimentação é uma necessidade básica do Homem, considerando que se não nos alimentarmos convenientemente estaremos a debilitar o nosso organismo e poderemos sofrer graves doenças. Saber o que comer é tão importante como fazê-lo, e hoje em dia assistimos a um desleixo cada vez maior o que resulta numa alimentação precária.

A Nutrição Humana é considerada o estudo das relações entre os alimentos ingeridos e a doença ou o bem estar dos seres vivos. Em pleno século XXI, apesar dos avanços científicos e tecnológicos, as populações continuam a cometer vários erros no que diz respeito a uma alimentação equilibrada.

É necessário ter consciência que a relação entre o consumo de determinados alimentos e o risco de várias doenças possuem uma evidência científica apesar da complexidade dos factores que estão associados à alimentação, tais como a conservação e preparo dos alimentos, o tipo e quantidade do que se consome.

A maneira como nos alimentamos, reflecte de uma maneira geral, os processos de industrialização, urbanismo, desenvolvimento económico e globalização alimentar que estão presentes na sociedade do século XXI, como por exemplo: a alteração das dietas alimentares, as pessoas consomem alimentos com grande nível calórico (com elevado nível de açúcar e/ou gorduras saturadas, e excessivamente salgados), e o aumento dos hábitos sedentários que está a decorrer a um ritmo acelerado nos países em vias de desenvolvimento, à semelhança do que ocorreu nos países desenvolvidos.

A par da má gestão alimentar aparece-nos a falta de exercício físico e a instalação de hábitos sedentários o que diminui a força e a flexibilidade, potencia o aumento do risco de doenças cardíacas.

Conforme consta do Regulamento do Concurso (que se junta), os trabalhos a realizar, tais como os desenhos, jogos e investigação devem ser realizados pelos jovens e orientados pelos professores.

Assim, pretende-se que os trabalhos incidam sobre a “Nutrição - Viver com saúde, naturalmente!”, sobre **O SEU PAPEL NA NOSSA SOCIEDADE**, sobre **A SUA INFLUÊNCIA NA VIDA QUOTIDIANA DAS PESSOAS** e sobre **OS SEUS ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS DAS NOSSAS CONDUTAS**.



Em contexto escolar, as questões relativas à nutrição podem ser englobadas na **educação para o consumo**, que é uma área de abordagem transversal, ou seja, as questões são tratadas tendo em conta as oportunidades oferecidas pelas disciplinas tradicionais, de forma multidisciplinar ou no contexto de actividades extracurriculares.

Como sugestão deixamos aqui algumas actividades que podem ser desenvolvidas de forma a tratar o tema da Nutrição.

- a) Fazer um pequeno colóquio sobre a explicação da nova Roda do Alimentos, esclarecer a importância da selecção de alimentos, elucidar os alunos para o perigo de uma má nutrição explicando algumas das doenças mais comuns que afectam os jovens hoje em dia.
- b) Como sugestão, os alunos podem formar grupos de três ou quatro e proceder à elaboração de folhetos explicativos sobre como informar a comunidade sobre a importância de uma alimentação saudável.

Metodologia:

Recorrer a dados fornecidos na Internet, livros, centros de saúde, entre outros que se considerem relevantes:

1. Durante uma semana, os grupos deverão produzir um folheto que reúna informação sobre a Roda dos Alimentos, o que se entende por alimentação saudável, quais as consequências de uma má gestão alimentar e apresentar quais os melhores comportamentos nutricionais
 2. Em seguida, deverão eleger qual o melhor folheto e em conjunto, proceder a eventuais alterações.
 3. Divulgação do folheto nas cantinas, bares da escola para que professores, alunos e funcionários possam ter acesso à informação.
- c) Trabalho para Casa - Jogo dos Detectives: Inspeção dos hábitos alimentares do agregado familiar e da escola. Após a inspeção a criança elaborará um desenho que ilustre os comportamentos correctos e os incorrectos mais frequentes no seu meio social.
 - d) Peddy-paper com perguntas e jogos tradicionais. O exercício tem como objectivo a construção de uma roda dos alimentos através da angariação de alimentos de cada parcela da Roda. Para tal, os alunos deverão em cada local responder correctamente às perguntas dos sectores para conseguirem os alimentos.. Dividir os alunos em grupos de 4/5.

Sector 1 : Cereais, seus derivados e tubérculos

- uma batata



- arroz
- um pão

Como obter estes alimentos:

- Estes alimentos são especialmente ricos em quê...?

Resp: Hidratos de Carbono ou Glícidos

- O que predomina neste sector?

Resp: Vitamina B

Sais minerais

Fibras alimentares

- É comum que as embalagens destes alimentos sejam de plástico, qual é a cor do plástico no ecoponto?

Resp: Azul

Sector 2: Legumes e Hortaliças

- Cenoura
- Tomate
- Folha de alface

Como obter:

- Caracterizam-se por possuírem um elevado teor de:

Resp: Água e fibras alimentares

- O que é que o Poppey comia para lhe dar força?

Resp: Espinafres

- Qual é o legume símbolo do Dia das Bruxas?

Resp: Abóbora

Sector 3: Frutos

- Laranja
- Uva

Como obter:



- Qual é o fruto portador de vitamina C?

Resp: Laranja

- Qual a principal característica dos frutos?

Resp: elevado teor de água, minerais, vitaminas

Sector 4: Leite e Derivados

- Pacote de leite
- Copo de logurte

Como obter:

- Qual o alimento natural mais completo que se conhece?

Resp: Leite

- Qual a principal característica do leite?

Resp: Cálcio

Sector 5: Carne, Pescado e Ovos

- Ovo
- Peixe em cartão

Como obter:

- Qual é coisa qual é ela que cai no chão e fica amarela?

Resp: Ovo

- Qual é o peixe mais comido nos Santos Populares?

Resp: Sardinha

Sector 6 : Leguminosas frescas e secas

- um feijão
- grão

Como obter:

- O que é que pode ser verde, amarelado, preto ou frade?

Resp: Feijão



- Provérbio: O que é que enche a galinha o papo?

Resp: Grão

Sector 7: Gorduras e Óleos

- Garrafa de azeite em cartão

Como obter:

- O que se produz através das azeitonas?

Resp: Azeite

Para os alunos obterem os diferentes alimentos terão que percorrer toda a área da escola, onde se podem realizar os mais variados jogos tradicionais, como por exemplo, correr em sacas de batata ou atravessar um percurso ao pé-coxinho, etc. Após concluídas as provas, são fornecidas pistas aos alunos de forma a poderem alcançar os alimentos.

A ideia dos jogos é a necessidade de conciliar a actividade física com a alimentação para obter uma vida saudável.

- e) Nas disciplinas específicas também se estudar a nutrição e a sua importância para o bem estar individual e social. Por exemplo, no âmbito das aulas de História o professor poderá abordar o tema explicando aos alunos a evolução do comportamento alimentar do Homem, desde a Pré-História à Revolução Industrial.

Nas aulas de Ciências os alunos poderão fazer uma lista preferencial dos alimentos da Roda e com o apoio do professor verificar a sua composição nutricional e ainda verificar quais os componentes que lhes dão cor e sabor.

Nas aulas de Português ou Língua Portuguesa, os alunos poderão criar um Dicionário de Alimentação definindo termos, tais como: nutrição; nutrientes; subnutrido; leguminosas; escassez; refeição; entre outros.

Nas aulas de Matemática, visto que comer bem não significa só ter em conta a qualidade dos produtos mas também as porções que ingerimos, tanto a nível de valor calórico, como de açúcar, nutrientes e vitaminas. A proposta vai no sentido de reunirem a lista semanal do refeitório e quantificar estes valores nas refeições que são distribuídas na escola. Assim como acrescentar à lista de preços do bar o valor energético e calórico dos produtos, nomeadamente, sandes, bolos, sumos, entre outros.

- RECURSOS E BIBLIOGRAFIA



I – PÁGINAS NA INTERNET

- FENACOOOP, Federação Nacional das Cooperativas de Consumidores, FCRL www.consumo-pt.coop;
- DECO, Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor www.deco.proteste.pt;
- Portal do Consumidor www.consumidor.pt;
- Sociedade Portuguesa de Ciências de Nutrição e Alimentação, <http://www.spcna.pt/>
- ASAE - Autoridade de Segurança Alimentar e Económica, <http://www.agenciaalimentar.pt>
- NDCA – Núcleo de Doenças do Comportamento Alimentar, <http://www.comportamentoalimentar.pt/>

II – ESTUDOS, LIVROS E FOLHETOS INFORMATIVOS E OUTROS RECURSOS

- [European Union Platform on Diet, Physical Activity and Health](#)

International Obesity task Force (2005).

- [Modifiable environmental and behavioral determinants of overweight among children and adolescents: report of a workshop](#)

Obesity (Silver Spring). 2006 Jun;14(6):929-66.

- Brochuras do Instituto do Consumidor sobre o ...
- Brochuras do Projecto Plano Alimentar – “Vida Saudável” da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação (também disponível on-line em http://www.spcna.pt/noticias/?file=noticias_txt&cod=601)
- BRAZELTON, T. Berry, [A criança e a alimentação](#). Editorial Presença
- LAROCQUE, Maurice, [A nova revolução diética](#), Livros de vida editores
- KRETCHMANN, Nicole, [Alimentação Biológica Saudável e Saborosa](#), Livros de vida editores
- COPELAND, Jenny, [Alimentação para um coração saudável](#), ASA editores II
- DO CARMO, Isabel, [Alimentação saudável alimentação segura](#), Dom Quixote
- VASEY, Christopher, [COMPLEMENTOS ALIMENTARES NATURAIS - Indispensáveis para a sua saúde e vitalidade](#), Livros de vida editores



- RODET, Jean-Claude, Guia dos alimentos vegetais, Gradiva
- MARBER, Ian, O Nutricionista, Plátano
- EDGSON, Vicki, O NUTRICIONISTA - Alimentos que cuidam do espírito e do corpo, Didática
- VENTURA, Carlos Campos, O pequeno livro dos alimentos saudáveis, Gradiva
- HARTVIG, Kristen, Reforce as defesas do seu corpo – Através da alimentação, Editorial Estampa
- HARK, Lisa, Saúde e Nutrição, Livraria Civilização Editora
- MCKEITH, Gillian, Somos o que comemos, Editorial Presença
- WESTCOTT, Patsy, UM CORAÇÃO SAUDÁVEL - A alimentação é a solução, Selecções do Reader's Digest

III – PERIÓDICOS

- **Revista “ECOOP” – FENACOOP;**
 - Só um consumo responsável pode combater a Obesidade - "epidemia do Século XXI", Agosto 2006,
 - “Dieta, Actividade Física e Saúde”, Agosto 2006,
 - “Iogurte – o alimento que já foi medicamento”, Agosto 2006,
- **Revista “O Consumidor” – Instituto do Consumidor;**
 - PERES, Emílio, A princípio era caridade – A educação alimentar, n.º 88, Revista de 1999 – Saúde
 - SANTOS, Beja, Da Agricultura de Massas ao consumo de série - A evolução sócio-cultural dos critérios da qualidade, n. 91, Revista Ano 2000 - Alimentação
- **Revista “PROTESTE” – DECO;**
 - Excessos na alimentação e sedentarismo: 3 mil portugueses à mesa, Pro Teste - Edição n.º 272 - Setembro 2006,
 - Fruta e legumes contra o cancro, Teste Saúde - Edição n.º 062 - Agosto 2006
 - Fruta e cereais são a ementa acertada, Teste Saúde - Edição n.º 061 - Junho 2006



- Obesidade: combater a epidemia do século XXI, Teste Saúde - Edição n.º 058 - Dezembro 2005