**R7 Temas Transversais –** 6º ao 7º ano –

**Calculando o consumo de calorias na alimentação**

Objetivo de aprendizagem: calcular a média de calorias ingeridas na alimentação diária e compará-la com

Habilidades:

(EF07MA35) Compreender, em contextos significativos, o significado de média estatística como indicador da tendência de uma pesquisa, calcular seu valor e relacioná-lo, intuitivamente, com a amplitude do conjunto de dados.

**Ficha Técnica**

Vídeo 1:

Título: Temp. 2015 Saúde Alimentar – Programa Saúde à vontade

Parceiro realizador: Futura

Duração: 27’32’’

<http://www.futuraplay.org/video/saude-alimentar/57490/>

**Título: Calculando o consumo de calorias**

**Roteiro de gravação**

**Apresentador:** Comer é uma das coisas mais prazerosas que as pessoas podem fazer em seu cotidiano.

O Brasil apresenta uma diversidade muito grande de alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras, quando comparado a outros países do mundo.

Porém, a alimentação realizada pelos brasileiros nem sempre é saudável ou considera a presença de alimentos saudáveis em todas as refeições.

Na aula de hoje vamos assistir um vídeo que fala sobre como os brasileiros estão se alimentando.

Vamos conhecer alguns riscos de dietas para perda de peso feitas sem acompanhamento médico e caminhos para se ter uma alimentação saudável.

Fique atento às informações dadas no vídeo e boa aula!

**Entram vídeos da ficha técnica**

**Apresentador:** A atividade de hoje consiste em calcular a quantidade de calorias ingeridas por você durante o período de um dia.

Você deve calcular também a quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, sódio e açúcar contidos nos alimentos ingeridos.

Se possível, tente separar esses dados.

Eles estarão presentes nas embalagens dos produtos que você consome diariamente.

Calcule a soma desses valores por categoria, obtendo um dado escrito em forma de tabela como a que aparece na tela.

COLOCAR TABELA NA TELA.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Produto A | Produto B | Produto C | Total |
| Calorias totais |  |  |  |  |
| Carboidratos |  |  |  |  |
| Proteínas |  |  |  |  |
| Gorduras totais |  |  |  |  |
| Gorduras saturadas |  |  |  |  |
| Sódio  |  |  |  |  |
| Açúcar |  |  |  |  |

Ao final, observe a quantidade total de açúcares consumidos em um dia, calculando o percentual que ele representa sobre a quantidade total de calorias consumidas em um único dia.

Para isso, basta dividir o valor obtido no total de açúcares pelo total de calorias e multiplicar por 100.

A OMS, Organização Mundial da Saúde, recomenda que a quantidade de açúcares consumidos em um único dia não ultrapasse 5% da quantidade de calorias ingeridas nesse período.

Compare a porcentagem que você encontrou com a porcentagem recomendada pela OMS.

O que você pode concluir?

Boa atividade!

**Transição para correção da atividade**

**Apresentador:** A atividade de hoje consistia em calcular a quantidade de calorias, e de outras informações, de todos os produtos que você consumisse em um dia.

Você deveria somar esses valores e mostrá-los em uma tabela.

Um destaque especial foi dado ao açúcar.

A Organização Mundial da Saúde, OMS, recomenda que o consumo não ultrapasse 5% do valor diário de calorias ingeridas.

Foi pedido que você comparasse a quantidade encontrada na tabela com a quantidade recomendada pela OMS.

Se o valor der até 5%, significa que o consumo de açúcar, no seu caso, está adequado.

Caso o valor resulte em um número maior que 5%, você está consumindo mais açúcar do que o recomendado.

Se isso ocorrer, use as dicas do vídeo para construir hábitos alimentares mais saudáveis.

Procure, especialmente, diminuir a ingestão diária de açúcar.

Para saber mais, basta apontar a câmera do celular para o QR code que aparece na tela.

Até a próxima!

**Para saber mais**

Acesse estes links/video/livro....

<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf>

<https://brasilescola.uol.com.br/saude/calorias.htm#:~:text=O%20valor%20de%20calorias%20a,quantidade%20necess%C3%A1ria%20para%20funcionar%20bem.>

<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=4783:oms-recomenda-que-os-paises-reduzam-o-consumo-de-acucar-entre-adultos-e-criancas&Itemid=820#:~:text=Em%204%20de%20mar%C3%A7o%20de,diariamente%2C%20em%20uma%20dieta%20saud%C3%A1vel.>