

Unidade: Você tem uma vida saudável? / Brasil

SITUAÇÃO DE USO

Discussão sobre a importância de hábitos saudáveis.

EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM

- Conhecer e dar sugestões para uma vida saudável.
- Preencher ficha de identificação de paciente em consultório médico.
- Compreender textos orais.
- Produzir, por escrito, um guia de alimentação saudável.
- Escrever e disponibilizar uma receita para o grupo.

ATIVIDADE DE PREPARAÇÃO

Você tem uma vida saudável?

• Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e faz bem à saúde.

Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

• Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos, doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

• Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

• Tome sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

• Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

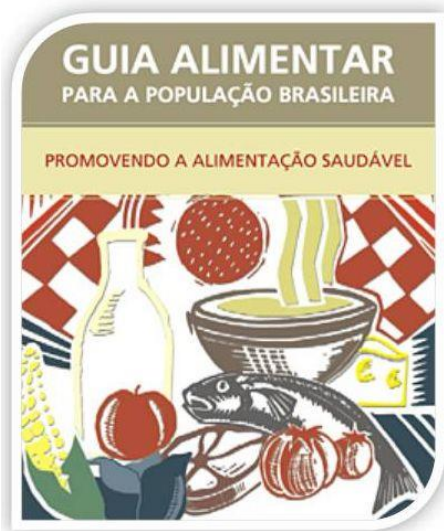
Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/cuidados-e-prevencao>>.
Acesso em: ago. 2013.

- O quadro acima dá sugestões para uma vida saudável. Qual delas você costuma seguir?
- Qual orientação você considera mais difícil de colocar em prática?
- Qual a sua refeição favorita? E o que você costuma comer?
- Além de bons hábitos alimentares e exercícios físicos, você consegue mencionar outras sugestões para uma vida saudável?

BLOCO DE ATIVIDADES

Atividade 1

O Ministério da Saúde do Brasil elaborou o “Guia alimentar da população brasileira”. Assista ao vídeo “Alimentação saudável: o que devemos comer todos os dias” e discuta com seu colega quais as sugestões alimentares que fazem parte da sua rotina.



http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Kc6o_jo2TRs

- Existe algum guia semelhante em seu país?
- Arroz e feijão é a alimentação básica do brasileiro. Qual é a sua alimentação básica?
- Quais os hábitos alimentares sugeridos no vídeo que você gostaria de acrescentar à sua vida?

Atividade 2

O verão brasileiro pode ser muito quente em algumas regiões, por isso devemos seguir algumas orientações para cuidarmos melhor da nossa saúde nesse período. Assista ao vídeo e elabore um guia alimentar com boas dicas para os turistas que vão ao Brasil nessa época do ano.

<http://www.youtube.com/watch?v=V9OiyTM42B8>

EXTENSÃO DA UNIDADE

Prevenir é melhor do que remediar!

- Ir ao médico é um dos cuidados necessários à saúde. Com que frequência você vai ao médico?
- Ao chegar a um consultório médico, é solicitado que você preencha uma ficha de identificação com seus dados pessoais. Veja o quadro a seguir e complete com suas informações pessoais.

Dados pessoais do paciente:

Nome completo:

Data de Nascimento:

Nome da mãe:

Nome do pai:

RG*: UF:

CPF*:

Cartão SUS*:

Estado Civil:

Sexo: () Masculino () Feminino

Escolaridade:

Ocupação:

Endereço:

CEP:

Telefone:

Grupo sanguíneo:

Alergia a:

*Não se aplica a pacientes estrangeiros

ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO

Depois de tantas informações e discussões sobre uma alimentação saudável, você poderia sugerir uma receita gostosa e saudável para seu professor e colegas!

Ingredientes:

Modo de fazer:

Tempo de preparo: