



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

CENTRO DE CIÊNCIAS

DEPARTAMENTO DE GEOGRAFIA

DADOS GERAIS DO MÓDULO 2
Tema: Biodiversidade alimentar e alimentação saudável Duração: 1 aula de 50 minutos Bolsistas responsáveis: Clara Beathriz, Gabriela Rodrigues, Mariely Sales
Objetivos: Objetivo geral: Compreender a importância da agrobiodiversidade e da cultura alimentar para a promoção da saúde, relacionando-a com o consumo consciente e a redução do desperdício de alimentos. Objetivos específicos: • Identificar o conceito e a relevância da agrobiodiversidade e da biodiversidade alimentar. • Discutir os impactos do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde. • Vivenciar uma prática de aproveitamento alimentar por meio da produção de bolinhas energéticas.

Conteúdo:

- Agrobiodiversidade: conceito, importância e fatores;
- Biodiversidade alimentar;
- Cultura alimentar;
- Alimentos ultraprocessados e riscos à saúde;
- Desperdício, perda e descarte de alimentos;
- Prática – produção bolinhas energéticas.

Estratégias adotadas:

Começamos a atividade com uma exposição dialogada, utilizando slides e imagens para apresentar os tipos de alimentos e destacar os riscos dos ultraprocessados. Ao longo da explicação, estimulamos a participação dos alunos por meio de perguntas e exemplos do cotidiano, promovendo uma construção coletiva do conhecimento.

Em seguida, organizamos a turma em grupos para discutir os próprios hábitos alimentares. Cada grupo refletiu sobre o que costuma comer e identificou a presença de produtos industrializados na rotina. Além disso, conversamos sobre os impactos desses alimentos na saúde. No final, socializamos as ideias com toda a turma, ampliando o debate.

Por fim, partimos para a prática: o preparo das bolinhas energéticas. Utilizamos ingredientes naturais e acessíveis, como aveia, banana e mel. Durante o preparo, conversamos sobre os benefícios dos alimentos escolhidos e a importância de fazer boas escolhas. Após isso, todos puderam experimentar o lanche e comentar sobre a experiência.

Recursos didáticos/Materiais:

- Projetor multimídia;
- Slides;
- Imagens;
- Ingredientes: banana, cacau em pó, mel e aveia...
- Utensílios: garfos e tigelas;
- Álcool em gel;

Avaliação:

A avaliação será feita de forma contínua, considerando a participação dos alunos nas discussões, o engajamento na atividade culinária e a capacidade de relacionar os conteúdos teóricos com a prática realizada. Observaremos o interesse, a colaboração em grupo e as reflexões compartilhadas ao longo da aula.

Bibliografia

RIBEIRO, Maiara. Entenda o perigo de consumir alimentos ultraprocessados. Portal Drauzio Varella, São Paulo, 29 mar. 2023. Revisado em 19 maio 2023. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/entenda-o-perigo-de-consumir-alimentos-ultraprocessados/>. Acesso em: 13 jun. 2025.

MATOS, Ana Luiza Carvalho Nogueira de; PATREZE, Daniela Ynaê Grossi; GUERRERO, Eloah Fernandes; BUENO, Gabriela da Silva. Aproveitamento integral de alimentos: uma alternativa para a redução do desperdício e da insegurança alimentar, 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética Integrado ao Médio) - ETEC Coronel Fernando Febeliano da Costa, Piracicaba, 2024.

Resultados Esperados

Esperamos que os alunos reconheçam a diferença entre alimentos naturais e ultraprocessados, reflitam sobre seus hábitos alimentares e compreendam os impactos desses alimentos na saúde. Além disso, que se envolvam na prática culinária, valorizando preparações simples e saudáveis como alternativas ao consumo industrializado.

