

O que acontece com aquilo que comemos?

Kamila Francine Guiguer

knilafg@bol.com.br

Escola Estadual “Visconde da Cunha Bueno”- São Carlos - SP

Palavras Chave: *alimento, digestão, absorção.*

Introdução

Sabendo da importância vital da alimentação e da relação que existe entre ela e cada indivíduo foi possível desenvolver e aguçar a busca por respostas sobre a alimentação, o que acontece dentro do organismo quando comemos e porque é tão importante uma alimentação saudável e balanceada. Portanto, essas investigações têm por objetivo aproximar os alunos das funções da respiração, circulação e principalmente da digestão e construir noções de trajetória dos alimentos, suas transformações mecânica e química e a passagem dos nutrientes para o sangue.

Os conceitos foram sendo elaborados e desenvolvidos partindo de questões que estabelecem relação entre a criança e o seu próprio corpo, através da percepção a cerca das movimentações e sons que ele produz, o toque em partes do corpo quando se mastiga e engole algum alimento, a salivação quando pensamos em algo que nos apetece, enfim, debates que os próprios alunos foram propondo, partindo de hipóteses e questionamentos (dúvidas e curiosidades) foram sendo construídas as etapas da aprendizagem.

O trabalho foi sempre iniciado com debates guiados por dúvidas levantadas e perguntas propostas para que se formulassem respostas e em seguida fosse feita uma pesquisa documental de textos informativos e registrados em forma de desenho e escrita fazendo assim um confronto entre os saberes elaborados por ele com os estabelecidos e publicados. Outro ponto levantado pelos alunos seria de “como a comida desce para baixo no estômago?” e para isso foi feita uma experiência simples, mas muito concreta simulando o princípio do movimento peristáltico. A utilização de laminas com o desenho do aparelho digestório e o filme “A Química da Digestão” proporcionou um entendimento e uma visualização maior do funcionamento do nosso organismo, ilustrando-o. Foi trabalhada ainda a importância de uma alimentação saudável, a importância de ingerir nutrientes.

Resultados e Discussão

Os resultados foram plenamente satisfatórios tendo em vista os objetivos que foram alcançados e as dúvidas dos alunos sanadas. O trabalho proposto discorreu de maneira simples, porém, teve caráter de investigação por cada aluno, desenvolvendo neles a elaboração das linguagens oral, escrita e de imagens, além de pesquisa documental, transformação e mudanças em suas atitudes como a valorização do corpo e a preocupação com a alimentação, a escolha dos alimentos e a hábitos de higiene.

Conclusões

O tema sobre a alimentação é de suma importância principalmente para ser trabalhado nas séries iniciais devido à maturidade e elaboração de pensamentos mais concretos que os alunos podem fazer. Há diferentes maneiras de se incluir essa abordagem, mas nesse trabalho foi priorizada a preocupação com a valorização do corpo e dos alimentos que temos. Questões sociais foram levantadas enriquecendo ainda mais o trabalho e as discussões. A reflexão a cerca da alimentação de cada um e a incorporação de hábitos alimentares saudáveis, de atividades físicas, noções de higiene bucal e escolha dos alimentos também foram levantadas. Conclui-se, portanto que um trabalho simples consegue, muitas vezes, alcançar além do proposto e despertar o espírito crítico, criativo e até mesmo científico nos nossos alunos.

¹ Sampaio, F. A. de Arruda. Caminhos da Ciência Uma abordagem Socioconstrutivista. 4ª série. Companhia Editora Nacional, 2000.