

MAIS FIBRA!



Protocolo experimental



2.º Ciclo do Ensino Básico



Ciências Naturais



Alimentação | Nutrientes | Intestinos



60 minutos



O sucesso de uma ida à casa de banho depende muito do nosso tipo de alimentação. Quando comemos mal ou fora de horas já sabemos que vamos ser brindados com uma prisão de ventre... Uma coisa é certa: a falta de fibras na nossa dieta tem uma grande responsabilidade nesta revolta dos intestinos.

Enquadramento curricular	- Relacionar os órgãos do sistema digestivo com as transformações químicas e mecânicas dos alimentos que neles ocorrem; - Explicar a importância dos processos de absorção e de assimilação dos nutrientes, indicando o destino dos produtos não absorvidos; - Discutir a importância de comportamentos promotores do bom funcionamento do sistema digestivo.
Objetivos	- Compreender as transformações que ocorrem nos alimentos, ao longo do processo digestivo; - Associar os processos de absorção e de assimilação dos nutrientes com o destino final dos produtos não absorvidos; - Reconhecer como as principais características das fezes revelam o nosso estado de saúde e bem-estar.
Materiais	- Folhas de ementa de pequeno-almoço e jantar já preenchidas durante a atividade "Alimentação saudável" (Anexo 1); - Roda da alimentação mediterrânica (Anexo 2); - Tabela para registar os conteúdos de açúcar e fibras em cereais de pequeno-almoço (Anexo 3); - Lápis e borracha.

ENQUADRAMENTO

Para além do tipo de alimentação, as fibras são nossas amigas e a chave para o sucesso de uma ida à casa de banho. As fibras ajudam a regular a nossa microbiota intestinal o nosso cocó, que tanto tem para dizer sobre o nosso estado de saúde. A ingestão da dose diária de fibras recomendada é essencial para o nosso bem-estar e saúde, tanto física como mental.

QUESTIONAR

- Qual é a função das fibras alimentares na digestão?
- Por que é importante ter uma alimentação rica em fibras?
- Quais são os alimentos mais ricos em fibras?

EXPLORAR

Primeira parte:

1. Discutir com toda a turma o que deverá ser uma alimentação saudável rica em fibras (pode usar a roda da alimentação mediterrânica do Anexo 2);
2. Dividir a turma em grupos de quatro alunos cada e distribuir pelos grupos as ementas criadas na atividade "Alimentação saudável" (se não fez a atividade "Alimentação saudável", deverá fazer os passos de 3 a 7 e só depois começar esta atividade);
3. Pedir aos grupos para corrigirem as ementas, se necessário, para que estas se tornem mais ricas em fibras, de acordo com o que foi discutido;
4. Pedir aos grupos para partilharem as alterações feitas às ementas e promover a discussão entre todos;
5. Criar uma ementa alternativa para a cafetaria da escola, considerando uma dieta rica em fibras;
6. Promover na escola uma discussão sobre a nova ementa baseada numa dieta rica em fibras, com vista à sua implementação na cafetaria.

Segunda parte:

1. Pedir aos alunos para trazerem de casa caixas de cereais de pequeno-almoço, para terem em sala de aula cerca de 8 a 10 marcas diferentes;
2. Pedir aos alunos para, em grupo, analisarem o rótulo de ingredientes dos cereais e procurarem as concentrações de açúcar e de fibra;
3. Promover a discussão entre todos sobre a concentração destes ingredientes e a importância de cada um deles para a nossa saúde;
4. Preencher em conjunto a tabela do Anexo 3, de acordo com a informação nutricional que cada grupo de alunos recolheu das caixas de cereais;
4. Discutir com os alunos sobre que cereais podem ser consumidos, para obter a fibra necessária sem aumentar a quantidade de açúcar ingerido.

EXPLICAR

As fibras alimentares são hidratos de carbono, mas, ao contrário do que acontece, por exemplo, com o amido, não são digeridas no intestino delgado. Como consequência, vão ter um papel importante a promover um maior processamento dos alimentos através da pressão que exercem nas paredes do intestino. Também ajudam as bactérias a produzir vitaminas e ácidos gordos.

Há dois tipos de fibras alimentares: solúveis e insolúveis. As fibras solúveis encontram-se principalmente nos frutos, hortícolas, leguminosas e alguns cereais, enquanto as fibras insolúveis encontram-se principalmente nas hortícolas e cereais integrais.

As fibras solúveis dissolvem-se na água formando uma substância gelatinosa que torna os alimentos mais macios e fáceis de digerir. As fibras insolúveis absorvem água ao longo da digestão, aumentando o volume dos alimentos e promovendo movimentos mais agitados nas paredes do intestino, o que facilita a passagem pelo trato digestivo e reduz a prisão de ventre.

Atualmente recomenda-se que um adulto ingira cerca de 30 g de fibras alimentares por dia. Este valor pode ser atingido facilmente seguindo as seguintes regras:

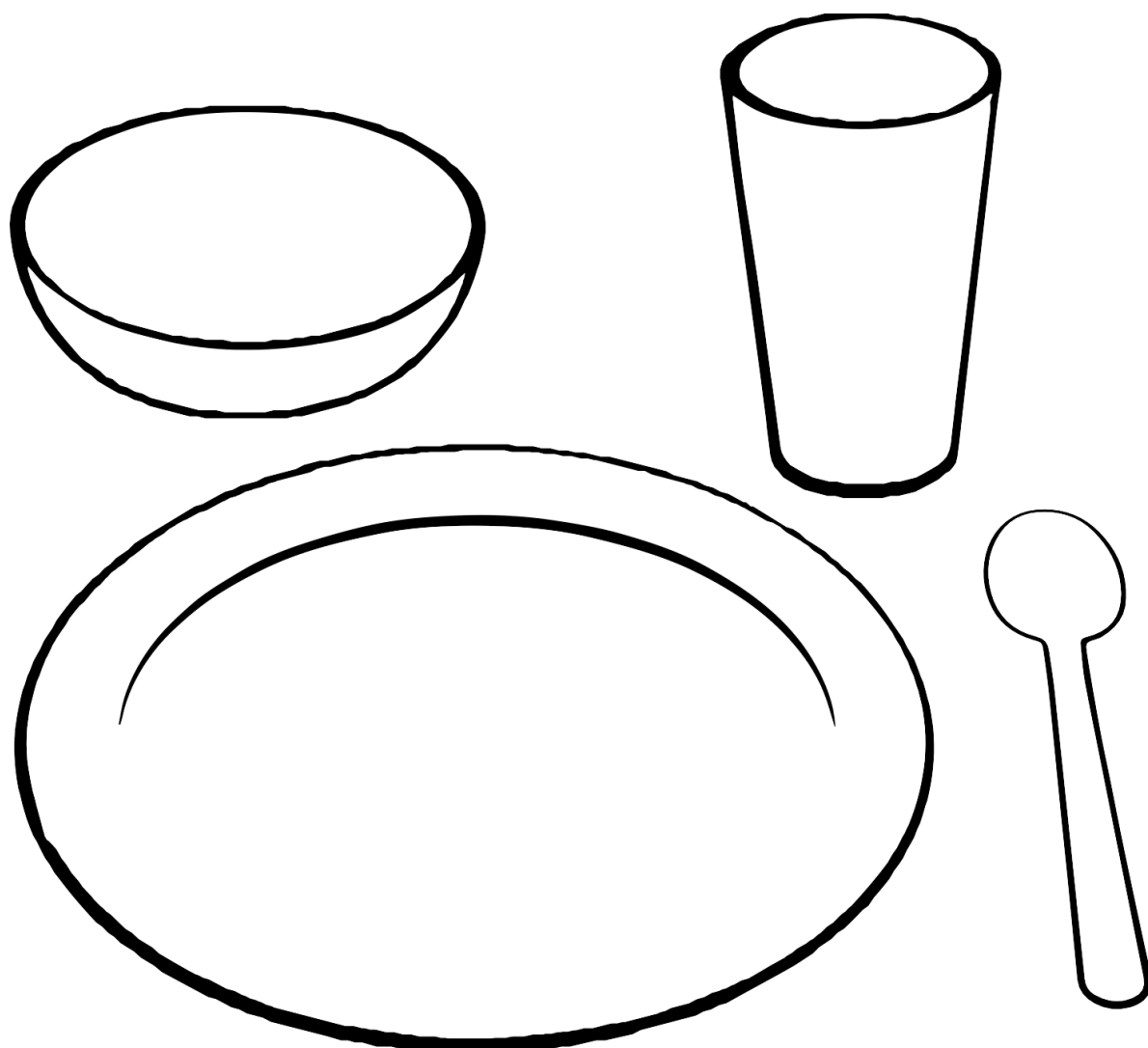
- Trocar o pão branco por pão de mistura ou integral;
- Aumentar o consumo de massas e arroz integrais;
- Consumir cereais de pequeno-almoço ricos em fibra e com baixo teor de açúcar;
- Consumir frutos secos sem sal;
- Aumentar o consumo de fruta às refeições e entre refeições;
- Consumir sopas ricas em hortícolas e leguminosas;
- Aumentar o consumo de saladas.

SABER MAIS

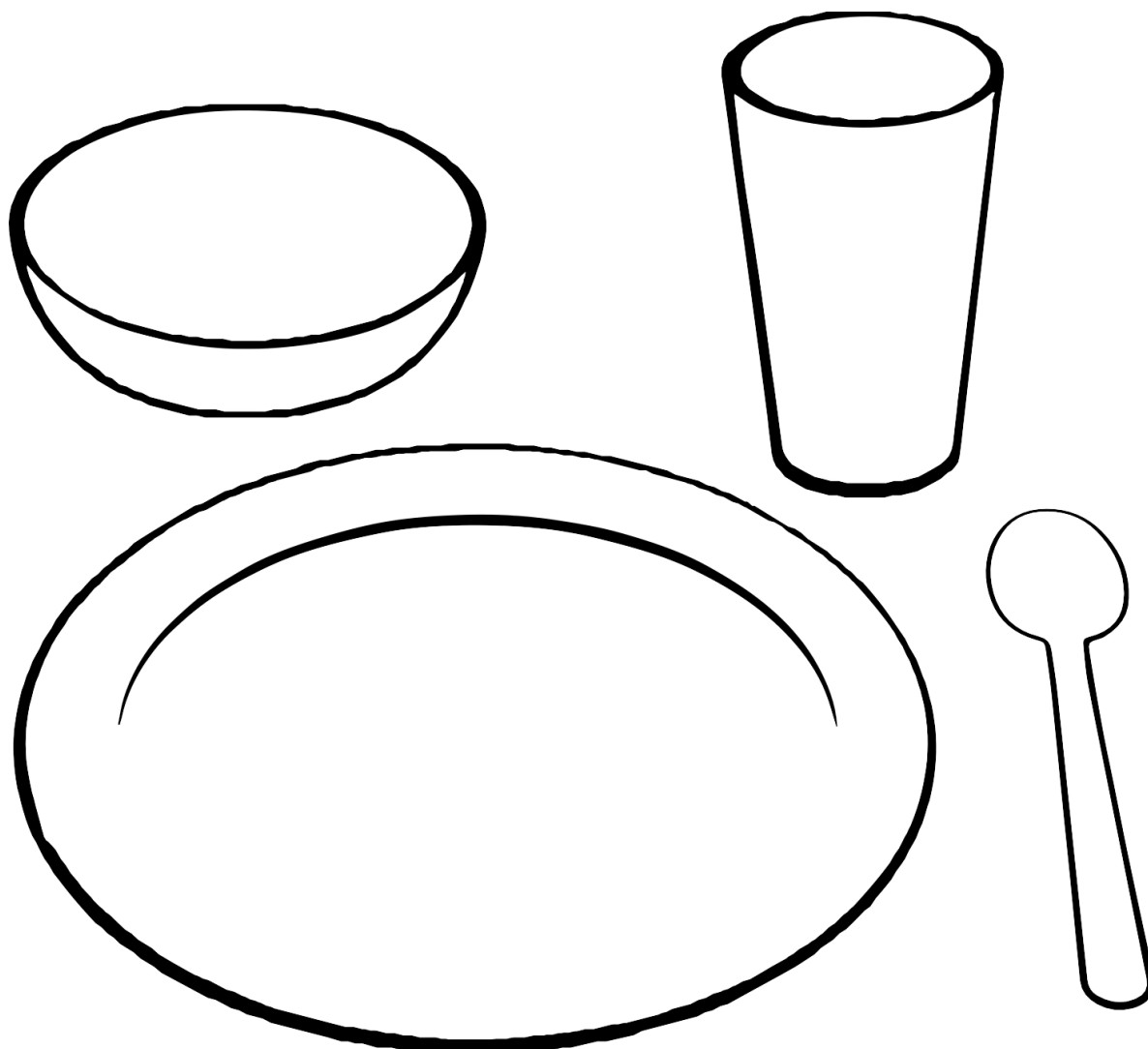
Ainda que nos esforcemos para ter uma dieta rica em fibras, por vezes não nos escapamos da prisão de ventre. É o que acontece quando viajamos ou vamos de férias. Em viagem, é frequente não conseguirmos ir à casa de banho às horas habituais, ou porque andamos a correr de um lado para o outro ou porque estamos 'presos' num carro ou num avião sem nos conseguirmos mexer.

Os nossos intestinos e as bactérias residentes não gostam destas mudanças de hábitos, ainda que temporárias e perfeitamente justificadas. As novas mudanças são memorizadas pelos nervos e músculos, o que torna ainda mais difícil voltar à rotina habitual quando finalmente a viagem acaba. Isto já para não falar do stresse tantas vezes associado às viagens, que desequilibram logo o nosso 'segundo cérebro' e consequentemente as nossas rotinas fisiológicas. Se deixamos passar uma ou duas idas à casa de banho durante a viagem, os alimentos vão ficando 'em lista de espera' e a água vai sendo absorvida, o que pode dificultar ainda mais uma ida com sucesso à casa de banho. Uma solução para este problema é beber muita água durante a viagem e fazer uns lanches ricos em frutos e vegetais.

ANEXO 1 – EMENTA DE PEQUENO ALMOÇO



ANEXO 1 – EMENTA DO JANTAR



RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



DIETA  MEDITERRÂNICA

ANEXO 3 – TABELA DE CONTEÚDOS DE AÇÚCAR

[illegible]