

EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA ADOLESCENTES – COMPARAÇÃO DE SABERES E SABORES

Autor: Geraldes, R., Oliveira, C.G.

Introdução: Todo adolescente precisa de alimentação equilibrada para promover o seu crescimento físico e cerebral, dar satisfação e prazer.

Metodologia: Em comemoração aos 100 anos da Etec Carlos de Campos, foi resgatado do arquivo de memória da professora Debbie Smaira Pasotti a apostila “Receitas” – 1955 e, através da história oral de ex docentes e ex discentes, resgatadas três receitas que foram comparadas com preparações de nomenclaturas semelhantes e levadas a degustação pelos adolescentes. As preparações escolhidas foram: Pão de ló, Pão húngaro e Nozes fingidas .

Objetivos: Comparar as receitas atuais com as de 1955, e justificar possíveis causas de obesidade na adolescência.

Resultados e Discussão: Os adolescentes após a degustação das preparações elegeram como as melhores o Pão de ló de 2010, o Pão húngaro de 1955 (salgado) e o Camafeu de nozes de 2010, e mostraram a preferência por receitas mais doces.

Conclusão: Os adolescentes foram orientados da importância da alimentação saudável e equilibrada, com base na pirâmide alimentar.



A pirâmide alimentar indica como se alimentar de forma balanceada.
FONTE: ciencias3.cvg.gov.pt