

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA
Escola Básica de Vilarinho do Bairro

Ciências Naturais – 9.º Ano de Escolaridade

Trabalho de Projeto

Elementos do grupo: _____; _____; _____; _____; _____ Turma : _____

Tema: Que quantidade de gorduras ingeres por dia?

Objetivo: A atividade pretende levar os alunos a investigar estas substâncias e o seu impacto na saúde.

Entregar até 12/12/25 a 1ª parte e até 14/01/2025 a 2ª parte

- As gorduras são nutrientes que estão presentes em quase todos os alimentos que consumimos e desempenham papéis fundamentais para o nosso organismo.
- Existem dois tipos de gorduras: gorduras saturadas e não saturadas. É importante manter um equilíbrio entre os diferentes tipos de gorduras para uma alimentação saudável.

Procura com o teu trabalho :

Pesquisar e investigar sobre o consumo excessivo de gorduras;

Realizar inquéritos para perceber quais os alimentos que os jovens mais consomem

Selecionar 5 desses alimentos e pesquisar o seu teor em gorduras

1ª parte

1º - Os alunos devem discutir a forma como vão fazer a pesquisa e distribuir tarefas dentro do grupo

2º - Elaboração de um questionário

3º - Aplicação do questionário dentro e fora da escola, sobre os alimentos que os jovens mais consomem (carne, bolachas, azeite, queijo, etc.);

4º - Tratamento estatístico dos inquéritos-**apresentação dos resultados- até dia 12/12/25**

2ª parte

5º - Pesquisar informação específica, quanto à quantidade de gordura nos alimentos consumidos, habitualmente, pelos jovens;

6º - Pesquisar quais as consequências do consumo excessivo de gorduras;

Elaboração de um **PAINEL**

- O painel deverá possuir dimensões superiores a 1m2
- Cerca de ¼ do painel, deve ser reservado para a apresentação dos resultados da pesquisa;
- Dos alimentos mais frequentes deverão ser selecionados um conjunto de, **pelo menos, 5 para a elaboração do painel;**
- No painel devem ser representados a quantidade de gordura saturada ou não saturada, por cada um dos produtos selecionados. Devem ser destacados os efeitos nocivos

Sugere uma forma de sensibilização da comunidade educativa que vise promover as boas práticas alimentares no que diz respeito ao consumo de gorduras

AVALIAÇÃO:

Auto e heteroavaliação de acordo com os seguintes critérios:

- Originalidade, criatividade e estética
- Qualidade da informação colocada no painel
- Envolvimento dos alunos/ funcionamento do grupo
- Sustentabilidade dos materiais utilizados no painel (valorizado o reaproveitamento de materiais).
- Comunicação da informação