

Como cuidar da saúde de si mesmo e do nosso planeta?



60 minutos



A partir de 9 anos de idade.



Objetivo comportamental: Incentivar hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Introdução

Esta aula apresenta a Dieta EAT-Lancet para a Saúde Planetária, um modelo alimentar com respaldo científico desenvolvido para promover tanto a saúde humana quanto a sustentabilidade ambiental, e as recomendações adaptadas regionalmente para a Europa do projeto PLAN'EAT. Juntas, essas estruturas oferecem orientações baseadas em evidências que os professores podem usar com segurança ao explorar como mudanças na alimentação podem apoiar as metas climáticas e de saúde. Esta aula incentiva os alunos a avaliarem os padrões alimentares atuais sob a perspectiva da sustentabilidade e a considerarem caminhos práticos para a mudança.

Esta aula auxilia os alunos a estabelecerem a conexão entre suas escolhas alimentares diárias e os desafios globais das mudanças climáticas, da perda de biodiversidade e do aumento dos problemas de saúde. A aula não promove uma dieta rígida, mas sim incentiva a tomada de decisões informadas, a consciência das compensações envolvidas e o desenvolvimento de hábitos práticos. Ela fomenta a reflexão sobre mudanças tanto individuais quanto sistêmicas, desde a redução do consumo de carne vermelha e do desperdício de alimentos até o aumento do consumo de alimentos de origem vegetal e grãos integrais.

Ao focar tanto na saúde quanto na sustentabilidade, esta aula conecta a ciência às experiências vividas pelos alunos, capacitando-os a se tornarem cidadãos mais responsáveis em relação à alimentação.

Objetivos de aprendizagem

- Os alunos serão capazes de:
- Explicar os aspectos que tornam uma dieta saudável tanto para as pessoas quanto para o planeta.
- Ilustrar as principais características da Dieta EAT-Lancet para a Saúde Planetária.
- Reconhecer como o apoio à Dieta da Saúde Planetária direciona-se para dietas mais sustentáveis.
- Comparar os padrões alimentares atuais com metas dietéticas saudáveis e sustentáveis.
- Identificar ações realistas para melhorar a sustentabilidade de suas próprias dietas.

Técnicas de mudança de comportamento

➤ Instruções sobre as consequências

➤ Automonitoramento

➤ Feedback e reflexão

➤ Definição de metas e planejamento de ações

Avaliação



- Formativa: A discussão e as reflexões individuais proporcionarão algumas ideias sobre a compreensão do conceito e das recomendações da Comissão Eat Lancet.
- Somativa: Quadro comparativo entre o diário alimentar e a dieta da saúde planetária, com pelo menos um compromisso de ação por escrito.

Extensões opcionais



- Explore as diretrizes alimentares específicas de cada país e compare-as com a dieta da saúde planetária.
- Investigar como as escolas podem alinhar os cardápios com as metas de sustentabilidade.
- Simule um debate político sobre a transformação do sistema alimentar.

Materiais necessários



- Imagens de refeições contrastantes (típicas versus inspiradas no EAT-Lancet).
- Projetor ou tela para vídeo e imagens.
- Diagrama e recomendações do prato da Dieta de Saúde Planetária EAT-Lancet (Anexo C).
- Guias alimentares PLAN'EAT (Anexo C).
- Folhas de exercícios para registro alimentar para estudantes (Anexo B).
- Lista de verificação simplificada e codificada por cores da Dieta de Saúde Planetária EAT-Lancet (Anexo B).

Recursos de apoio para professores



- [Apelo de Penélope aos Adultos - COMA](#)
- [Será que uma alimentação saudável pode salvar o planeta? - EAT](#)
- [O prato da saúde planetária de acordo com a dieta EAT-Lancet.](#)
- [Em imagens: O que as pessoas ao redor do mundo comem em uma semana - <https://theheartysoul.com/pictures-food/>](#)
- [Guias alimentares PLAN'EAT](#)

Estrutura da aula e atividades

1 Fase de introdução (10 min)

- Mostre uma variedade de alimentos consumidos ao redor do mundo, desde refeições típicas ultraprocessadas ou ricas em carne até refeições mais saudáveis e sustentáveis, alinhadas à Dieta Planetária para a Saúde do EAT-Lancet (as imagens estão disponíveis nos recursos de apoio para professores / página 3).
- Incentive os alunos a discutir quais refeições eles prefeririam e por quê. Ajude-os a antecipar o impacto dessas refeições tanto na saúde quanto no planeta.

2 Fase de exploração

Atividade 1: A Dieta da Saúde Planetária (20 min)

- Discuta e incentive os alunos a refletirem sobre como a Dieta EAT-Lancet para a Saúde Planetária enfatiza frutas, vegetais, leguminosas, grãos integrais e nozes, e limita o consumo de carne vermelha, açúcar e alimentos ultraprocessados.
- *Conclua a discussão mostrando o prato da Dieta da Saúde Planetária e as recomendações do PLAN'EAT. (Anexo C)*

Atividade 2: Dieta EAT-Lancet vs. O Que Eu Comi Ontem (20 min)

- Os alunos preenchem o Anexo B, Parte 1, com o que comeram no dia anterior, utilizando o diário alimentar, que inclui espaço para listar refeições e lanches.
- Na folha de exercícios do Anexo B, Partes 2 e 3, peça aos alunos que:
 - Compare a ingestão deles com as recomendações simplificadas do EAT-Lancet usando uma lista de verificação com código de cores.
 - Identifique áreas de convergência e potencial de melhoria.
- Discuta quais mudanças seriam mais difíceis ou mais fáceis para você. Por quê? Anexo B, Parte 4

3 Fase de aplicação: Ação para fazer escolhas mais saudáveis (10 min)

- Pergunte aos alunos que pequenas mudanças eles podem fazer para se alimentar de forma mais saudável e sustentável, conforme descrito no Anexo B. Alguns exemplos de compromissos verbais podem ser:
 - Substitua a carne vermelha por leguminosas 2 vezes por semana.
 - Adicione um vegetal extra ao almoço todos os dias.
 - Beba água em vez de bebidas açucaradas.
- Incentive os alunos a definirem uma meta pessoal e a anotá-la em um cartão de compromisso ou em um diário de reflexão.

Termos-chave

Dieta da Saúde Planetária da Lancet: É uma dieta de referência global baseada nas melhores evidências científicas disponíveis. Ela representa um padrão alimentar que apoia resultados ótimos de saúde e pode ser aplicado globalmente para diferentes populações e contextos, respeitando variações culturais e regionais.

A dieta é rica em plantas: grãos integrais, frutas, vegetais, nozes e leguminosas compõem grande parte dos alimentos consumidos, enquanto peixes, laticínios e carnes são recomendados em quantidades moderadas ou pequenas.

Baseia-se inteiramente nos efeitos diretos de diferentes dietas sobre a saúde humana, e não em critérios ambientais. O nome da dieta surgiu a partir das evidências que indicam que sua adoção reduziria os impactos ambientais e as deficiências nutricionais da maioria das dietas atuais.



Projeto PLAN'EAT: Projeto de pesquisa do Horizon Europe, financiado pela Comissão Europeia, que tem como objetivo transformar os sistemas alimentares e os ambientes de alimentação em direção a comportamentos dietéticos saudáveis e sustentáveis. O projeto começou em setembro de 2022 e terá duração de 4 anos. Ele fornece recomendações alimentares baseadas na dieta.



Anexo B

Planilha de Diário Alimentar: Dieta EAT-Lancet vs. O Que Eu Comi Ontem

Nome: _____

Data: _____

Aula: _____

Parte 1: O que eu comi ontem

Liste tudo o que você comeu e bebeu nas últimas 24 horas. Inclua lanches e bebidas.

**Hora da
refeição**

**O que eu
comi/bebi**

Café da manhã	
Lanche	
Almoço	
Lanche	
Jantar	
Outros	

Parte 2: Comparar com a Dieta de Saúde Planetária EAT-Lancet e refletir

Utilize a tabela abaixo para refletir sobre suas refeições, verificar quais recomendações você seguiu e responder às perguntas de reflexão:

Diretriz EAT-Lancet

**Você já viu isso?
(✓ ou X)**

Pelo menos 2 porções de vegetais	
Pelo menos 1 porção de fruta	
Grãos integrais (aveia, arroz integral, pão integral)	
Proteínas de origem vegetal (feijão, lentilha, tofu)	
Menos de uma porção de carne vermelha	
Menos de 1 bebida açucarada	

Dica para o professor: Esta folha de exercícios pode ser usada para discussão em pares ou como parte de uma anotação em um diário reflexivo.

Parte 3: Lista de verificação simplificada da dieta EAT-Lancet para a saúde planetária

Como usar em sala de aula:

- Os alunos podem circular o grupo alimentar em que se enquadram.
- Use as cores para ajudar a visualizar o equilíbrio entre as categorias de alimentos.
- Some as categorias verde, amarela e vermelha para orientar a reflexão.

Grupo Alimentar	Ingestão alvo (diária)	Zona Verde (Recomendado)	Zona Amarela (Moderada)	Zona Vermelha (Muito / Pouco)
Vegetais	≥ 300g	2 ou mais porções por dia	1 a 2 porções	Menos de 1 porção
Frutas	≥ 200g	1 a 2 porções por dia	1 porção	Nenhum
Grãos integrais	≥ 210g	Principalmente grãos integrais	Mistura de grãos refinados e integrais	Grãos predominantemente refinados
Proteínas de origem vegetal	≥ 75g (ex.: leguminosas, nozes)	Feijões, lentilhas, tofu, nozes	Algumas nozes ou leguminosas	Nenhum
Carne vermelha	≤ 15g	Nenhum ou ocasional	1 pequena porção por semana	Várias porções por semana
Laticínio	250g	1 pequena porção por dia	Nenhum ou em excesso	Consumo excessivo ou nenhum
Açúcares (adicionados ou livres)	≤ 30g	Pouco ou nada.	1 doce pequeno por dia	Vários itens açucarados
Óleos e gorduras	Óleos predominantemente insaturados	Óleos vegetais (ex.: azeite)	Óleos misturados	Manteiga, óleo de palma, gorduras trans
Alimentos ultraprocessados	Minimizar	Raramente consumido	Ocasionalmente	Consumido frequentemente

Aviso sobre saúde: As informações fornecidas são apenas para fins educativos e não constituem aconselhamento médico. As recomendações nutricionais e de saúde podem variar dependendo da idade, das condições de saúde individuais e das circunstâncias pessoais. Consulte sempre um profissional de saúde qualificado antes de fazer alterações na sua dieta ou estilo de vida.

Parte 4: Comparação de Diários Alimentares: Eu vs. Dieta da Saúde Planetária

Nome: _____

Data: _____

Aula: _____

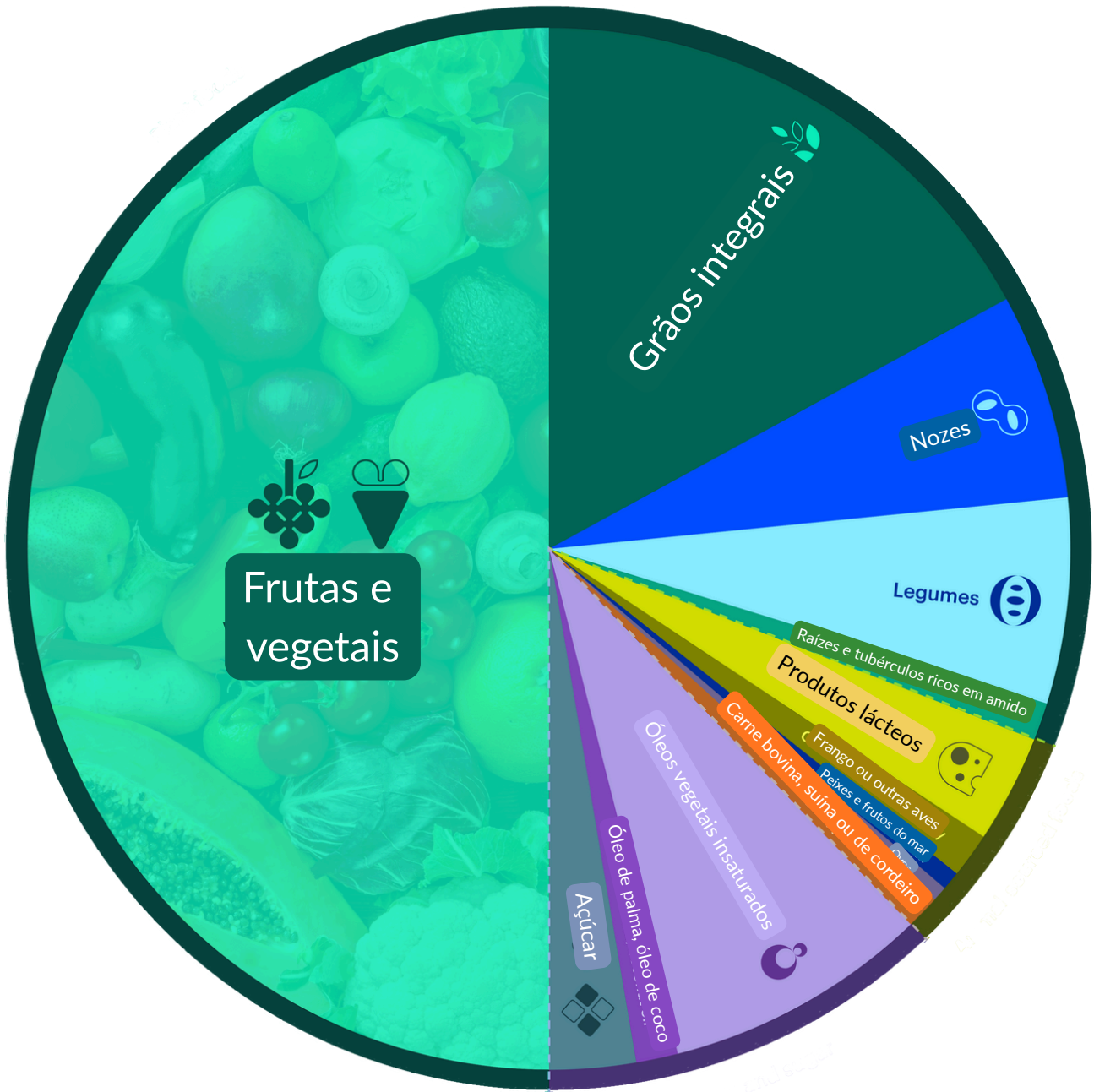
Instruções:

- Utilize o seu Diário Alimentar preenchido para preencher a primeira coluna.
- Compare sua ingestão com a meta da Zona Verde do EAT-Lancet para cada grupo alimentar.
- Assinale a categoria de cor que melhor descreve sua ingestão atual.







Grupo Alimentar	Ingestão alvo (diária)	Zona Verde (Recomendado)	Zona Amarela (Moderada)	Zona Vermelha (Muito / Pouco)
Vegetais				
Frutas				
Grãos integrais				
Proteínas de origem vegetal				
Carne vermelha				
Laticínios (opcional)				
Açúcares adicionados				
Óleos e gorduras				
Alimentos ultraprocessados				






- Com base na minha comparação, uma mudança que vou experimentar esta semana para tornar minha alimentação mais saudável e sustentável é:






EAT-Lancet: a Dieta para a Saúde Planetária



EAT-Lancet: as recomendações da Dieta da Saúde Planetária

Alimentos de origem vegetal		Gramas/dia (faixa)
 Vegetais		300 (200-600)
 Frutas		200 (100-300)
 Grãos integrais		210
 Nozes e amendoins		50 (0-75)
 Legumes		75 (0-150)
 Raízes e tubérculos ricos em amido		50 (0-100)

Alimentos de origem animal		Gramas/dia (faixa)
 Produtos lácteos		250 (0-500)
 Frango ou outras aves		30 (0-60)
 Carne bovina, suína ou de cordeiro		15 (0-30)
 Peixes e Frutos do mar		30 (0-100)
 Ovos		15 (0-25)

Gorduras, açúcar e sal		Gramas/dia (faixa)
 Óleos vegetais insaturados		40 (20-80)
 Açúcar (adicionado ou livre)		30 (0-30)
 Óleo de palma, óleo de coco		6 (0-8)
 Banha, sebo, manteiga		5 (0-10)
 Sódio (mg)		<2000

Anexo D

Sugestões para discussão

Que parte das suas escolhas alimentares já estão alinhadas com as recomendações do EAT-Lancet?



Em que área você poderia melhorar?



Que mudança você vai tentar esta semana para se alimentar de forma mais saudável e sustentável?